文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

目　　录

第一部分：　佛家功法综述

第二部分：　藏密气功及其溯源

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

第三部分：　藏密气功研究

第四部分：　藏密气功修持方法

（本书版权所有，翻印必究）

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

第 一 部 分

佛家功法综述

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

1. 佛家功法溯源

气功这一名词，晚近才在中医治疗中成为习见的术语。和佛教联系在一起，好象还是发前人所未发。气功与道教的吐纳导引有密切关系，道教的吐纳导引与佛教的调息调身有密切关系。例如《云笈七签》所载："吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘，呬皆出气也……吹以去热，呼以去风，唏以去寒，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。"明代冷谦概括为"肝若嘘时目瞪睛，肺知呬气双手擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。"与《小止观六妙门》所说的治禅病法，若出一辙。《小止观》颂曰："心配属呼肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。"究其传承所自，只说是"有师言"。此法出于道，或是出于佛，智者大师未明说，但为道家所用。佛道气功有一定关系，无可置疑。

印度的瑜伽师与佛教、道教在这门学问上，其互为因果，互相渗透，蛛丝马迹，耐人探讨。作为祖国医学经典著作的《黄帝内经》早与道家结了不解之缘。气功家既讳言道，更讳言佛，自有其苦心。但气功渊源于佛道，实无可讳言。至于佛教中人，一般于气功，或秘而不宣，或讳而不谈，或弃而不顾，以为益寿强身，增长身执。

本来从禅宗的本旨说，目的是直指人心，明心见性。四大本空，五蕴无我。因此，如果到禅堂里问气功，恐怕老禅人都不会和你答话。但是，真正明心见性的人，必定有气

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

功。"由定生慧"，明心见性是慧方面的事。如果这慧是真参实语，必定有较深的禅定功夫为基础。吐纳导引这类的气功，也通于佛教定学入门的调身调息的基本功。说禅宗有造诣的人，完全没有这方面的功夫，是不可能的。但禅定之禅与禅宗之禅，毕竟不能混为一谈。禅定之禅，旧称禅法，亦称如来禅。释迦教弟子，唯有禅诵二科。诵就是背诵当时没有写成书本的经律论三藏。禅就是习定。佛教弟子的习定方法，称为禅法。自安世高为始传来中国，禅法有成就的人，高僧传中纳入习禅一科。其成就千差万别，多可称为奇功异能。达摩东来，单提向上，直指人心，见性成佛，不立文字，纠寻章摘句之弊，并未教人不习禅定。但禅法的传人渐少，且被视为下乘，不受重视。如来禅遂成为地下伏流，为祖师禅所吞没。但在印度仍继续传衍，成为瑜伽学。今日言佛教禅定，应从大小乘各学派求之，不能限于禅宗。

气功是治人身病的。禅法主要是调节人的生理机能。生理的病变可以影响心理，心理的病变也可以影响生理。禅法最基本的五停心观(不净观、慈悲观、因缘观。界分别观、数息观、分别对治贪欲，嗔恚、愚痴，我见和散乱)，其中不净观和数息观对人身的关系最为密切，于禅法中称为"两大甘露门"。特别由数息观的演进，成为瑜伽学中无数甚深禅定的修法。

禅定也使人祛病延年。近人郭元兴写了一篇文章，题为《佛法与长寿》载在1982年中国佛教协会出版的《法音》杂志上。他引用梁庭灿著《历代名人生卒年表》中所附的《高僧生卒年表》，连他补充的共571人，其中百岁以上12人，九十岁以上42人，八十岁以上的142人，七十岁以上的361人，占

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

63.7%，六十五岁以上的433人，占75.8%。作者指出这些高僧所以长寿，绝不是由于生活优裕。他引证了长寿高僧所占百分比，与长寿帝王所占百分比相较，要超过十倍以上。享受最高级物质生活，千方百计追求长生不死的帝王，与生活淡泊艰苦置生死于度外的高僧相比，其结果如此悬殊。以西方工业国家来说，六十五岁以上的人所占百分比，最高为15.6%，比起中国高僧所占75.8%，相差仍甚远。

佛教的定学，能令人长寿，是肯定的。但定学的主要目的，不止于令人长寿，这又是定学与气功的不同。长寿是定学的副产品。正产品是明心见性，是属于慧学的事。由定才能生慧。禅宗大彻大悟的人，必定在禅定上下过功夫。

《大昆婆沙论》有所谓"四神足"，什么是"四神足"？就是"欲、勤、心、观"。"心"即是"止"。"欲"是"爱好喜乐"。"勤"是精进不懈。由爱好喜乐的精神，以精勤不懈的毅力修习心观(即止观)，就能发生种种特异功能——"神通"，故名神足。目犍连尊者在所造《法蕴足论》中广释四神足皆从止恶修善出发，所以气功的出发点是道德。任何一家气功，能淑世寿民的，必从道德的基础出发。《易》曰："天行健，君子以自强不息。"《汤之盘铭》曰："苟日新，日日新，又日新。"就是这种自强不已，新新不息的潜力，推动心灵气质的不断升华，而使人达到生理与心理的高度净化均衡发展，成为"浩然正气"。

说到意守，从内身来说，佛教的循身观，也是多种多样的。它从皮毛爪发血肉骨节乃至五脏六腑象解剖学家一样的分析，并不只守某一处而无所不守。从一般意守的上下丹田之外，任督二脉循环的部位，都在所守的系统之内。它不讲

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

周天而周天在其中。佛教虽以数息观为一大甘露门，但所数的不是呼吸出入的粗风，而是为意识所缘的光明。光明出入的道路，遍于全身，不限于鼻窍；意守部位，亦遍于全身，不限于一处。且不限于身内而及于身外。收来在一微尘，散去遍于世界。亦可一无所守，心住虚空，亦可万象森罗，重重无尽。甚至可住无所住。在人体上能产生一种生理能量，这也是长寿的根源。佛经说："一念住，一劫亦住"。人只要能在一念顷停止生命之流的消逝，便同样能放慢生命之流的消逝。

2. 气 功 热 与 佛 学

从本世纪八十年代初起至今，全国练气功者已达二千万人以上，并波及海外。中国的气功热不仅使千百万人通过传统的锻炼方法，祛疾治病，强健身心，并实用于医疗、体育、音乐、书法、军事训练、教育等社会生活中。更重要的是，气功对于科学、哲学领域的巨大冲击、推动。气功修练的切身体会和实际效验，特异功能的神奇事实，促使人们深思心身、心物的关系，重新认识、发掘东方文明的宝藏，探求新的思想方法和科学体系。科学界的有识之士，雄心勃勃地把气功、特异功能研究作为科学革命的突破口，从物理、生物、化学、心理学、医学、量子力学、系统论、信息论、控制论等多角度，力图解释气功、特异功能现象，争取在二十一世纪的人体科学领域中的领先地位。物理学家钱学森称气功为"当代最高的技术"，主张建立"唯象气功学"。中国气

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

功科学研究会理事长张震寰号召通过气功研究，促进辩证唯物主义的发展。气功科学的研究，给中国科学界、思想界带来了一股清新的朝气。

气功热也打开了一扇促使人们重新认识佛学的窗口，吸引人们去欣赏佛教的家珍——佛家功法。

“气功”一语，本出道教，原指调制呼吸之气的“服气”一类炼养功夫。近代以来，“气功”作为一种炼气功夫，流传于武术、医药界。炼气之“气”按道教观点，非但指呼吸之气，更主要指作为人生命动能及万物始源的“元气”。在现代气功热中，随着人们对气功的认识不断深化，“气功”所涵括的范围，实际上十分广泛，从练功中有调息及内气效应的角度，“气功”可以把佛、道、儒诸家的修养功夫及印度瑜伽等都包括在内。近几年，气功界对气功的认识逐渐统一到以调控心意为主导上来，如《东方气功》编辑部给气功定义说：“通过内向性运用意识的锻炼（调心），增强对自身生命运动的调节、控制和运用的能力，以达到身心合谐（内环境）、天人一致（外环境）。”这种意义上的气功，实与印度“瑜伽”一词最为相近，故有人主张英译“气功”一词应为“中国瑜伽”。

释迦牟尼佛时代，相当于我国春秋时期，当时我国儒家对宇宙的看法是“天圆地方”，而释迦佛的看法则是“三千大千世界”。他说，我们居住的世界叫“娑婆世界”，象这样的世界一个个组成一个小千世界，一千个小千世界组成一个中千世界，一千个中千世界组成一个大千世界，而天空有三千个大千世界。又说，每一世界上下左右都是空的，每一世界都有成住坏灭四个时期，这和天文学的说法是很相近的。另外他说：一杯生水有八万四千虫。我们用显微镜来看一杯冷

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

水，果然有无数微生虫。释迦佛为什么能看到一般人看不到的东西？因为他经过修持，也就是产生了特异功能，即所谓神通（六通）中的“天眼通”，所以他能洞观人们看不到的东西。

佛教可以说是依佛陀在禅思中所得到的觉慧而建立，它继承发展了古印度瑜伽，把禅定作为修持中极为重要的课目。释迦牟尼并不知“气功”为何物，但他之所以成为佛陀，跟他的深厚功力是有密切联系的。从释伽牟尼悟道的过程中不难找出与现代人练功中某些相似的东西。例如，传说佛陀有一道光轮环绕，即出现“慧光”。有一定功力的练功者对这种光并不会感到陌生。又如，释迦牟尼在冥想中忘掉一切，包括自己本身的存在，四大皆空，心如明镜，这是佛家功法的特点。从心理学角度讲，这就是一种有效的消除一切杂念的办法。释迦牟尼还按照其弟子的不同性格给他们分配最适合的修持方式，使他们经过修炼后，神采奕奕、气色不凡。

佛教定学自东汉末传入中国后，经各宗祖师的发扬光大，益加丰富多彩，成为中华文化中的精髓之一。佛教定学，尤其是禅宗之禅，给予中国传统的儒、道二家之学以巨大的影响和推动，促成了晚唐以来道教内丹学的成熟和宋明理学、心学的建立。由佛教禅僧所创、禅化的少林武功，为中华武林之魁。流传于民间的诸家炼养功夫，无不融摄佛、道、藏医的理论与治疗方法，其与佛学、禅定的关系更深。

佛学定学对现代气功的影响至为宏深。所谓现代气功，无非是传统诸家功夫的继承、发展。现代气功把佛家禅定列为中华传统气功六大家（佛、道、儒、医、武术、民间）之

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

一，尊佛家定学为古代气功的宝贵遗产，现代气功学的一大渊源。目前不少气功爱好者、气功师和科研人员正在“龙宫探宝”。佛教禅定中以藏传密宗瑜伽最受气功界重视。今年二月，中国气功科学研究会所辖藏密气功研究会在北京成立，标志着佛家定学进入科学园地。佛教与气功的关系，也为佛教界的有识之士所密切关注。他们认为从现代科学角度看，佛教的教义和戒律，几乎无不与气功有关，佛家所提倡的修持方法，基本上都是气功家所必由的途径。而佛教三学中的定学和六度中的禅波罗蜜，实质上就是气功，而且是高级气功。

现代气功对佛教定学的继承，主要表现在以下几个方面。

（1）治病方法。佛教的禅定治病法，如上心丹田、意守病处或足、六字气、假想观等，皆被气功、医疗界所继承，成为气功治病的基本方法，广泛运用于临床实践。

（2）修止门径与法要。早在本世纪初，蒋维乔居士就把佛教六妙门、世间禅作为养生健身方法，介绍给社会。直至今日，佛家的数息意守缘中等修止门径，仍是气功界“静功”最重要、最常用的修习方法，佛教的其他修止门径，几乎都被剔除了宗教性内容，改造为气功入静法，如称念佛号、真言被改造为“默念字句法”。观想佛像、本尊形被改造为想象悦意景物法，观想佛菩萨光明被改造为“贯气法”、想象日月光华法，诵经被改造为“气功朗诵法”，等等。一些向来只在游方僧中密传的佛门功夫，如“少林内气外放功”等，亦被公诸于世。

佛家定学中调身、调息、调心之要，制心摄念，对治

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

沉、掉之法，入定次第、静定中身心变化及纠偏要领等，被气功诸家普遍吸收，成为气功修习的常识。许多佛教定学术语，如“观想”、“无念”、“八触”、“中脉”、“明点”、“入定”、“开慧”、“五眼”、“六通”等成为现代气功学的常用语。

（3）修定加行。佛教强调戒为定基，在一定程度上为气功界所默认，许多功法流派在练功伊始都强调“重德”，即把道德修养做为练功的前提。佛教说禅定修习能使人心调柔，渐离低劣情欲，德行自趋高尚。禅定的这种功用渐被气功界所认可，把道德涵养，改造人格列为气功的效用之一。佛教以少欲乃至离欲为修禅成就的重要条件，这一点也被气功界采纳，练功须节欲成为诸家共倡的练功法要。另外修禅中对环境、时间等条件的要求，更为气功界所普遍认同。

（4）求慧方面，佛学讲因定生慧，以得慧为修禅的最高目的，这也被气功界继承，使得练功已不局限于治病健身，而以得慧为练功高级阶段的鹄的。这个“慧”主要指提高智能，开发潜力。至于气功研究的手段，有人提出主要用气功实践的内求法。在气功锻炼中内省思察。实际上禅定中早已这样做了。

总之，佛教定学特别是修止之说，从其加行、门径、法要、证验、效用乃至理论等诸多方面都被气功学批判地继承。千百万人通过气功锻炼的切身体验，及对气功效用、特异功能不解之谜的思索，不能不使他们对古老的佛学刮目相待，佛教所说禅定治病健身，净化人心，乃至神通妙用等效能，不断被气功实践及特异功能现象所证实。气功练到了头，欲求百尺竿头进步，依何法则，佛家的四禅八定、九次

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

等定等逐级升进之说，早就提供了答案。

现代气功确与佛学关系至深，但与佛学仍有质的不同。从佛学角度看，现代气功仅属世间法，佛教出世间禅的一些修习方法，即使被气功所吸收，也削除了出世间的宗教内容。这当然是把佛教禅法世俗化了。而现代气功的发展，对佛学也提出了挑战，气功界声言：气功长期以来主要在宗教中发展的时代已经结束，进入了科学化的新阶段。脱离宗教而走向科学之路，的确是气功、瑜伽发展的必然趋势。佛教定学虽然发展了近三千年，但它毕竟是在古代社会跋涉，步伐缓慢，其方法仅限于个人在坐禅中内求，缺乏现代科学实验方法的严密性；从禅定法门而言，佛学主要倡行气功所谓“静功”一类，对一般人易于接受的“动功”阐述不多；佛教本有医方明、禅定治病法、治病悉地等。但佛教的禅定医疗说与现代气功在医疗方面的长足进步相比，显得较为古旧。现代气功研究运用了多种实验手段，并运用中西医学、量子力学、物理学、化学等多种科学理论解释气功、特异功能的机理，这些较佛学的经验描述和哲学阐释，显得更为接近现代科学，对现代人更具说服力。“电子气功师”、“人工气功激发仪”等发明，把机械技术运用于模拟气功治病及辅助练功，这对佛教纯依心意习禅，亦颇具启发性。

3. 佛家禅功

除公元八世纪后才逐渐盛行的“无上瑜伽部”密法外，佛教经籍中一般不谈“气功”，但佛教所说的“禅定”，从其方

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

法、原理和客观效果来说，多可归于气功的范围或包含气功的成分。

佛教以禅定作为实现出生死人"涅槃"的必要途径，这自属宗教信仰，与古代养生和今人练气功的目的不同。但佛教也以禅定这一形式作为进行心理锻炼的手段，认为它能使人"身心轻安"而得常享安乐，使人的心理易于自我调控，行为易于符合道德准则，并为一种探究身心世界奥秘的途径，这与现代气功亦不无相同之点。至于通过禅定修炼来治病健身延寿，也是佛教所说禅定的功效之一。

佛家禅功是在印度古代瑜伽术的基础上发展起来的。佛教创始人释迦牟尼在出家修道之初，就曾先修传统瑜伽而得"非想非非想"的高深定境。他所创立的佛家禅学，自称与佛家以外的诸家瑜伽、气功有质的不同，其突出特点主要表现在以下三方面：

1．佛家禅功强调"戒为定基"，以持戒为修定的前提。戒律，为佛家宗教道德规范及教团集体生活的纪律，主要有不杀、不盗、不邪淫、不妄语等。佛家认为一个不能按戒律所示规范约束自己行为的人，谈不上修定，即使他气功有所小成，也终难免"走火入魔"，反而为气功所害。佛家修定尤强调节欲乃至绝欲，以绝欲为入高深定境的必要条件，这也是佛教倡导出家的重要原因。佛家戒律虽具宗教性，但强调道德修养为修禅前提，颇值得气功界所注意。

2．佛家禅功强调定慧双修、止观双运。禅定，梵语"禅那"，意为静虑，包括止、观两个方面。止，梵名奢摩他，为长久系心于一缘而达心定念寂之义；观，梵文毗婆舍那，为观析照察义，特指用佛教的哲学观观照分析。佛家说止观

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

二者如鸟之双翼、车之二轮，不可偏废，止观双行，方为佛家禅功。佛家又说"因定发慧，以智慧断烦恼"，禅定的目的是得"慧"，得慧的目的是断烦恼，禅定中也要用"慧"修观。"慧"分闻、思、修三种，理解、接受佛家经论中的哲学观谓得"闻慧"，又名解，为修观之本，这种哲学观大略以诸法缘起（条件的集合）而空（无常一不变的实体）为本。用闻慧修止观而得一定的禅定觉受，从而所得的慧名"思慧"，又名"悟"。从所"悟"起修、定境深入而得所谓超越意识的直观，名"修慧"，方为堪断烦恼的真实智慧。

3. 佛家禅功长于调心，强调修性。佛家哲学可谓建立于禅定的主观体验之上，重精神而轻物质，其禅法强调调心，在此方面可称诸家之冠。

佛家禅功流派众多，大略可分为小乘佛教禅功、大乘佛教禅功、金刚乘（密宗）佛教功法三大派，各派中皆有多种禅法和流派。

4. 小乘佛教禅功

小乘佛教盛行于东南亚及我国云南傣族地区，以求个人解脱生死为旨，故被以"普度众生"为旨的大乘佛教称为"小乘"，小乘各派的禅功大略一致，包括"世间禅"与"出世间禅"二类。

1. 世间禅

属佛教所吸收的印度传统禅法。佛教认为此类禅定境虽由浅入深，而定心尚有生灭，不越意识境界，不可能达到佛

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

教所期超脱生死的目的，故名世间禅。又谓此类禅非佛家独有，佛家以外的诸家瑜伽、气功也依此类禅的阶梯深入，佛家各派的各种禅同样也以此类禅阶梯为出入之路。

“世间禅”有六妙门、四禅八定、四无量心观、通明禅、十六特胜观五种，而以四禅八定为由浅入深的阶梯。

四禅指由浅入深的初禅、二禅、三禅、四禅，加上更深的空处定、识处定、无所有处定、非想非非想处定，合称四禅四定或四禅八定。佛家尤以初二三四禅为修一切禅的基础，名为“根本四禅”。

入四禅八定的门径有数息观、不净观、慈心观、因缘观、念佛观五门，称“五门禅”，而尤以第一数息观门为主，故一般以从观息入门为世间禅的特色。

数息观，梵文名阿那般那，义为持息念，其法分数、随、止、观、还、净六步，又称“六妙门”。一数息：跏趺坐调身讫，徐徐调息，令呼吸出入自然深细，无结滞、无声响，然后收心摄念，专注于呼吸，心中默默记数，一呼吸记一数，从一数到十，然后从头再数；二随息：数息熟练，心无散乱，觉数为粗而不欲数时，舍数息，心仅微微观注呼吸，随呼吸出入；三止：随息功深，其心渐寂，自然不念呼吸，安住于无所念的寂静境界，名止；四观：心久住于止，则易昏沉瞌睡，其时应立即警觉，提起精神照察心息，复归于止，名观；五还：修观若久，则心易散动，其时应从头修数、随而复归于止，名还；六净：如前观修而功夫纯熟，心能长久安住于止而不起散乱昏沉，由此而入四禅八定，名为净。六妙门是一种易学易授、稳妥无弊的静功，全无宗教内容，功效颇佳，宜于推广。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

修六妙门等观，心念从散乱趋渐不散乱，名粗住；其后心自然明净，身体亦自然端直，不疲不痛，名细住。从此功深，一坐即定，甚至可一坐数日数月，但定中还自觉有身体手足，名"欲界定"，为入四禅八定之阶。欲界定功转深，忽然身心虚豁，不见头手床坐，心如虚空，名"欲界未到地"定。依佛家说法，至此始入先天境界，得先天气。于此定中，或能见种种幻相，如见仙佛等，或得超觉预知等有如神通者，为定心过明；或心暗钝无知，犹如睡眠，为定心过暗；明、暗皆为偏弊，宜急舍之，始能进一步深入四禅八定。

四禅，具称"色界四禅"，为离食色睡欲，但有物质身体存在的定境。欲界未到地定功夫转深，于空寂之中，渐渐自觉有身，如云如影，自然随生动、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑的感觉，称"八触"。佛家说八触乃至十六触，是"欲界"的粗物质身体中形成"色界"的细物质系统时所起的反应。八触发时，有定、空、明净等从未尝受过的快乐随生，尤以清凉之乐为第一，喻如大热天入清凉池，练功者初尝此乐而欣喜，为入初禅的主要特征。常入初禅，则可不须睡眠，贪欲瞋怒等也自然不起，名为"清净离欲"。在初禅中，有身体所生八触的感觉及对八触的意识分别，心不寂静，故名"有觉有观三昧"，"三昧"梵语，乃"定"之义。

得初禅者功夫再进，舍离初禅的觉观之心，经初、二禅的过渡阶段未到地定，入第二禅。第二禅离觉观，从此以上名"无觉无观三昧"。二禅虽离身体上所生八触之乐，而内心自然生起光明恬淡的喜乐，喻如从暗室中出而见光明，其深心的喜悦超胜初禅触乐，名"喜俱禅"。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

二禅既与喜俱，则定心尚不称宁静，舍弃其喜心而继续用功，便可经二、三禅中间的未到地定而入第三禅。此禅的最大特点是乐，佛家说入三禅者，乐从内心而发，如泉水涌流不绝，其心澄清明净，其乐遍满全身每一毛孔，为世间乐中之最，故三禅名为“乐俱禅”。

三禅既受乐，则定心亦不极静，舍弃其乐而继续用功，则能越三、四禅间的未到地定而入第四禅，此禅中身心无苦乐的扰动，呼吸亦断，名“舍俱禅”。四禅的定心最为空明寂静，常入此禅者虽历境处事而定心不乱，动静一如。佛家说在第四禅定心上，修五种神通及佛家的出世之道，皆易成就，故称四禅为“世间真实禅定”。

于第四禅中，舍弃身体存在的观念，念无边虚空，便能入“空处定”。于此定中，唯见广大虚空。舍弃无边虚空之念而唯观内心，则能入“识处定”。于此定中，不见一切，唯见自心广大无际，念念生灭。舍弃对自心的分别而唯念无所有，则入“无所有处定”，于此定中，不见一切，唯见无所有，身中诸脉亦皆停息。舍弃“无所有”之念，则能入世间禅中最高的“非想非非想处定”，于此定中，不见有不见无，心不念一切，故名非想；但尚有心不念一切的观念及觉知，故名非非想。从空处定到非想非非想处定，定中皆不见有身体存在，故名“四无色（无物质身体）定”。

气功的定境有无极限？功夫不断深入下去会出现什么境界？身心会有何变化？佛家的四禅八定说早已作了详悉的说明。今日的气功有素者中，能达佛家所说欲界定、欲界未到地定者，尚不难找到例证，入初禅已上者则已罕见。二禅以上的定境，虽然难于验证，但从佛家所说欲界定等较低级禅

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

定的可验证性及对高深定境描述的具体详悉来看，很可能是前人曾经达到过的定境。

佛家所说世间禅中的"十六特胜观"，也是观息入门的禅功，功法分十六步，说得较六妙门详悉深入，故名"特胜"，其十六步为：一知息入，二知息出，三知息长短，四息遍身，五除诸身行（不理会身中禅触），六受喜（入二禅），七受乐（入三禅），八受诸心行，九心作喜，十心作摄，十一心住解脱，十二观无常，十三观出散，十四观离欲，十五观灭，十六观弃舍。

世间禅中的"通明禅"，虽亦由观息入门，但在初入门时，就须通观息、色（身体）、心三者，其观心明利，故称通明。又谓此禅因观心明利，入初禅时，便可能得到五种神通，故名通明。

世间禅中的"四无量心观"，一般在入第四禅后修，是一种以宗教道德观为所观念对象的特殊禅观。观无量众生安乐，名慈无量心观；观为无量众生拔苦，名悲无量心观；观无量众生离苦得乐而心喜，名喜无量心观；悲喜太过则易致心理失调，及时舍弃过分的悲喜，名舍无量心观。这种禅观虽渗透宗教伦理，但在寂静定心中长久凝心观念，必生气功功效。据称修慈无量心观成就者，可以意念降伏毒虫猛兽，甚至能将慈心传感于人，息灭他人的杀害仇恨之念。

佛家还说在第四禅定心的基础上，一心观想光明，可得"天眼通"，超越时空障碍彻视一切粗细物质现象；一心观听音声，可得"天耳通"，超越障碍听闻一切音声；一心观前后事，可得"宿命通"：知自己和别人的过去未来；一心观心念，可得"他心通"，感知别人心念；一心观身体空，可得"神境通"，

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

能飞行、变化。佛家说以上五种神通，佛教内外的修禅定者在条件具足时都有可能修得。修定得通虽然难于验证，但今天生有透视、预知等超觉能力、类似佛家所说神通者，非无其人，可见史料中所载高僧显神通之事非必全为杜撰。佛家的修禅得通说，提供了研究人体超常功能的方法和理论，颇具参考价值。

2．出世间禅

佛家说此类禅乃佛家独有，只有修此类禅才能断烦恼出生死，故名出世间禅。出世间禅有九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧九种，以九次第定为深入阶梯，以不净观为主要门径，以观色——身体内外的某种形相为其主要特色。出世间禅多具宗教色彩。

出世间禅中的九想、八念、十想三种观，以佛教“有生皆苦”的宗教世界观为指导，具体从“不净观”入手，从自己脚大拇趾起，自下而上，依次观想身体及体内诸物污秽不净，乃至观想自身变为尸体，腐烂以至烧化，每一观想皆须明白现见，以此断除对肉体的贪爱。这类禅以否定人生为特色，故称“坏法观”。佛家说由此类禅入门，可深入四禅八定，因以宗教世界观为指导，故入欲界未到地定时，便能得到堪断烦恼的“思慧”。

八背舍，是从不净观入门而达欲界定，然后用佛家苦、空、无常、无我的宗教哲学修观，背舍所得较浅定境而升进于较深定境。

以八背舍逐级背舍下层定境而升于上层定境，最后超越四禅八定的最顶层非想非非想处定后，佛家认为即越过了世

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

间禅的生灭境界，而入唯佛家所能独步的“受想灭尽定”，于此定中，感觉、观念都不活动，身体的生命活动也几乎趋于停顿，但并非死，还能出定，佛家说这种定境才是超越生死的境界，只有佛教中“见道”以上的圣人才能达到。

八胜处，是从不净观入门，观青黄赤白四种光色；十一切处，是在八胜处的基础上，逐一观青黄赤白四色及地水火风空识“六大”各遍一切处，旨在锻炼意念，令其如意自在，以达能随意转变物质。

九次第定，是从六妙门或不净观等入门，依次深入，节节上进，一级级入初二三四禅、四无色定，最后达受想灭尽定，一共历九层阶梯，故名九次第定。九次第定必须循序渐进，不可躐等越级。

狮子奋迅三昧，是九次第定修成后，进一步令其熟练，能从初禅次第疾入受想灭尽定，又从受想灭尽定次第疾返初禅，进退疾速自如，如狮子奋迅，灵活如意，故名。

超越三昧，是狮子奋迅三昧修成后，进一步令其熟练，练习随心超越九次第定由浅入深的阶梯，随意疾入疾出任何一定。据称只有佛才能达到随意疾出疾入九次第定中任何一定的境地。

5. 大乘佛教禅功

大乘佛教于公元一世纪开始盛传于印度，北传中国、朝鲜、日本等地，大乘以“尽度一切众生皆共成佛”为旨，故自称大乘。大乘佛教随时域而发展变化，派别繁多，禅观亦有

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

多种。印度大乘佛教先后盛行中观派、瑜伽行派，这两派的禅法皆以小乘佛教禅法为基，以用本派的宗教哲学观观“实相”为主。

中国大乘佛教禅法中主要有天台宗、禅宗、净土宗三家。

1. 天台宗止观

天台宗止观创始于陈、隋时期的慧思、智𫖮，该宗将所修禅观分为三类：

一是渐次止观。指用大乘佛教的哲学观渐次修小乘佛教的六妙门、四禅八定等，属印度大乘的传统禅法。

二是圆顿止观。乃天台宗自创的一种禅观，以该宗自称最为圆满的佛教哲学观“一心三观”、“一念三千”等修真如三昧，以返观自心为要。具体修法又分四种三昧：(1)常坐三昧，又名一行三昧，于九十日中常坐不起，一心系念真如；(2)常行三昧，又名念佛三昧或般舟三昧，于九十日中旋绕环行，一心念佛；(3)半行半坐三昧，亦名法华三昧，于二十一日中，半行半坐，专诵《法华经》，(4)非行非坐三昧，亦名随自意三昧，不论时日，不拘坐立，于任何时中，随处自观其心，系念真如。

三是不定止观，即六妙门。天台宗谓该禅功随所观之慧的不同，可成不同禅法，如仅以第四步“观”为提念观息，则为世间禅；如以“观”为观身不净、观空无我，则为出世间禅；如以天台宗所谓的“圆观”返观心性，则为可成就佛果的“出世间上上禅”。

大乘诸派中，天台宗的禅学体系最为庞大，关于禅法的论述最称详悉。智𫖮有《小止观》、《释禅波罗蜜次第法门》、

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

六妙门》等禅学专著，其中对坐禅调身、调息、调心的要点，坐中身心出现的各种反应及防偏纠弊之要，以及用六字气、十二种气等气功治病之法，皆有明悉的论述，不愧为佛家禅学大家。

2. 禅宗之禅

禅宗是一个最富中国特色的佛教宗派，唐中叶以来渐成为中国佛教的主流和代表。禅宗虽以禅名宗，但其所谓禅并不等同一般佛教所说的"禅那"，而以"明心见性"、得直观的"智慧"为旨。《六祖坛经》即说禅宗五祖弘忍"唯论见性，不论禅定解脱"。

禅宗认为佛性、真如无非人自心本具的体性，不过常人皆被念念不停的"妄念"所迷，不知自心佛性，只要肯用本宗的功夫，于一念间即可"顿悟"，见自心佛性("见性")。见性之后，于日常生活中念念守护所见真性，不令迷失，并修大乘"六度"，便可快速成佛。

禅宗之禅与气功大相迳庭，与佛教一般禅功亦有所不同，但禅宗标榜"定慧一体"，说见性得慧之时，心即在定，则其所谓见性得慧实际指从一种特殊的定心所生的"智慧"或宗教哲学观。参禅者亦多以坐禅为主，往往深入四禅八定，表现出气功功效，故禅宗之禅起码包含有气功的内容。

禅宗所修之禅属真如三昧、一行三昧。禅宗初祖菩提达摩在嵩山少林寺石洞中"面壁九年"所修的"壁观"，即是佛家《大乘起信论》所说的真如三昧、一行三昧。其法为不念一切，泯绝自他、佛我之别，令心如壁立，不偏于念有，亦不偏于念空，如此长久而住，即与"真如"契合无间。这是一种涉理甚深、见效颇速的高深禅功。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

禅宗传至第五祖弘忍门下，分为南北二宗。北宗神秀一派多用口称佛名并“看心看净”即返观自心之法入一行三昧，重视坐禅以由定发慧，故被称为渐法。南宗慧能一派强调定慧一体以顿悟，不拘坐昧的形式。慧能解释一行三昧修行之要为知见一切而心不染着，谓之“无念”，教人对境处事、一切时处，皆不生分别人我是非之念，不起贪瞋等心，保持湛然不定的“本心”而不乱。

慧能南禅二三传后，分为临济、沩仰、曹洞、云门、法眼五宗，五宗禅法大体相同，多用“参究”之法，称为“参禅”。至北宋，五宗中渐剩临济、曹洞二宗，禅法有所不同。临济宗重猛参力究，教人把“真性”或“父母未生前本来面目”是什么的疑团放在胸中，守住不乱，以期一旦豁然“顿悟”。至南宋大慧宗果以后，临济宗参究之法渐程式化为“看话禅”，这种禅法以古人参禅故事中的一句主题为“公案”，如“一归何处”、“我是谁”、“死了烧了什么处去”等，教人抱定这句话不放，从这句话上发起“疑情”——心中的悬案，守住疑团，不散乱，不间断，用力至极，据称便会于刹那间超越四禅八定而顿见“真性”。曹洞宗本来就重静观默照，重坐禅，至南宋的正觉，提倡“默照”禅，教人坐禅时不念一切(默)，又不堕昏沉(照)，即寂即照，这其实即菩提达摩所修的“壁观”。

禅宗反对向外求佛，不重烦琐论证，令人随处自调其心，为一种奇特的宗教，影响颇为深广。近几十年来禅宗西传欧美，被作为一种调心术而广泛运用于文艺、体育、财会工作等及日常生活中，实际脱离了宗教。作为含气功因素的传统禅宗之学，不无气功可取资之处。

3. 净土宗念佛禅

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

净土宗以念阿弥陀佛而求死后往生西方极乐世界为宗旨，信仰主义色彩极浓，宋代以来流传最为广泛。

净土宗所修以念佛为主，念佛有念阿弥陀佛的名号、身相、光明、“法身”等多种方法，而称念佛名最为流行。在大乘教义中，佛，实际亦为实相、真如的别名，故念佛亦为入一行三昧之门，或即属一行三昧。据称恭敬称念(或出声念，或默念)“阿弥陀佛”，一心不乱，不令间断，久之，继而返观自心，即入一行三昧。

净土宗念佛之人坚信西方确有阿弥陀佛、极乐世界，这固属宗教信仰，与气功无关。但一心不乱地念佛，及观想光明、佛相等，在客观上无疑会有气功功效。而且“阿弥陀佛”为无量光、无量寿之义，称念时会令人自然联想到光明、长寿，起自我暗示作用，从而起到治病健身乃至延寿之效果。

6. 金刚乘佛教功法

金刚乘，亦名真言乘、密宗，属大乘佛教中的一派，七世纪以后渐盛行于印度，后北传唐朝、日本、吐番等地。就它发展的历史来谈，通常分为前后二期。前期密宗的大师从印度来我国传法的，有唐开元年间的金刚智、善无畏二人，还有原籍印度而生长在我国的不空。不空到锡兰学过密宗，并翻译过密宗经典。但这些人都偏于仪轨和持诵方面，很少提到气功。《无畏三藏禅要》上只说过如下的方法和效果：

“欲入三昧者，初学之时，事绝诸境，屏除缘务，独一静处……端身正体半跏坐，以右压左(指两手)，不须结全跏

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

(即双盘腿)。全跏则多痛，若心缘痛缘，即难得定。若先来全跏坐得者最为妙也。然可直头平望，眼不用过开，又不用全合。大开则心散，合即昏沉，莫缘外境，安坐即讫。……次应学调气。调气者，先想出入息，从自身中一一支节筋脉亦皆流注，然后徐徐从口而出。又想此气色白如雪，润泽如乳，仍须知其远近，还须徐徐从鼻而入，还令遍身中，乃至筋脉悉令周遍。如是出入各令至三，作此调气，令身无患，冷热风等，悉皆安适。”

西藏所传密宗，在前弘期①也只有事行两部②。其重要的经典，如事部的《苏悉地经》、《妙臂菩萨所问经》、行部的《毗卢遮那成佛神变加持经》(简称大日经)等，在汉文藏经里也都有。因此，可以说前期的密宗无论是汉土或藏地所传，除了仪轨复杂、事相繁重以外，大体上和显教③的止观或禅修相似。通常所说的东密(日本密宗)，也不外乎这个范围。到了后来，就逐渐注重身体的锻炼。

显密两宗的不同点在于：显教单从思想或心理上去消除偏执与烦恼，密教后期则认为思想或心理同生理是不能截然分开的，单从思想或心理上去断除偏执或烦恼，有时固然可以发生良好的作用，但并不是绝对有效的，因为思想或心理要受生理的限制，如果忽略了生理的作用，可能会减低修持的效果。所以，密教主张修习生理，也就是说，注重锻炼身体。密宗在修法的时候要念咒，这也异于显教大乘。

---

①前弘期从开创西藏文化的松赞干布到灭法的朗达玛王接位之前，相当于唐太宗至武宗的一段时期，约二百余年。

②即事部和行部，是四部密法的下二部，偏重于仪轨和持诵。

③对“密”言“显”，显教即密宗以外的佛教宗派。因为它没有秘密的传授或难以理解的事相，所以称之为显。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

密宗既然注重身体锻炼，其研究人体内部结构也就成为必要的了。它把脐、心、喉、头顶称为四轮脉，把气息通道称为三道脉，描绘它们的形状，说明它们的作用，并阐述它们的流住通道。

金刚乘佛教功法大略可分为早期所传行的前(下)三部瑜伽与后期流行的无上部瑜伽两大类。

1. 下三部瑜伽

藏传佛教分早期所传密法为事部、行部、瑜伽部三类，统称下三部瑜伽。这类瑜伽皆以修“三密相应”的诵咒为主要禅功，以“净菩提心观”为修禅之基，又分所修之禅为有相、无相二种瑜伽。三密相应的诵咒与净菩提心观皆属“有相瑜伽”。

净菩提心观，又称月轮观，净菩提心即大乘佛教所谓的真性、佛性，密宗将它的性质形象化，比喻为一轮满月，取其清净、圆明、皎洁之义，教人观想。观想者于面前四尺许远想一径约一尺的明月，凝念观想，不令散乱，直至明月现见，然后再观此月轮逐渐扩大，乃至遍满宇宙，出定之时，还徐徐缩小如初，收回于自心。这其实是一种效果颇佳的静功。

三密相应的诵咒，指修禅者身体按“本尊”——所归仰的佛、菩萨之姿势而坐，手结本尊的“印”(手式)，口诵本尊的真言，意观本尊的形相或真言梵字。如此，则修炼者的身口意与本尊相应，据称，若久久观修，则修炼者的身口意渐会转变为本尊的身口意，达“即身成佛”。修禅者所诵的“真言”，为一种梵文短语，其义为佛菩萨的名号、誓愿或佛家哲理的集中概括。真言还进一步概括于一个梵文字，用以

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

代表本尊的一切，名"种子字"，为诵咒时观想的主要对象。三密相应的诵咒方法颇多，大体而言，事部瑜伽重在观想面前有本尊形相，本尊心中有月轮，月轮上排列真言、种字，意想本尊而默诵咒；行部瑜伽既观面前本尊，又自观为本尊，诵咒时观想对面本尊真言，种字入于自身，又出而回归本尊如此循环，名"入我我入"；瑜伽部则重在自观成本尊形相，心中有月轮排列真言、种字，意想其心月轮中真言梵字而诵咒。三部瑜伽在入坐诵咒之初，皆强调调息令匀，诵咒与呼吸配合得当。

有相瑜伽修炼至能随意眼见所观想的本尊、咒字，谓之成就，其时应继修更高级的"无相瑜伽"。据密宗祖师日本空海、西藏宗喀巴之说，有相瑜伽修成功后，返观自心，则念寂心空，自然入无相瑜伽。密宗谓有相瑜伽与无相瑜伽皆修习成就，才能延长寿命乃至证得神通，若仅成就有相瑜伽，只能产生治病的功效。

2．无上瑜伽

无上部瑜伽的理论和修法与佛教其他宗（包括下三部密法）皆有显著差异，极重修身炼气，并倡男女双修。按西藏宁玛派之说，无上部瑜伽功分生起次第、圆满次第、大圆满法三部。

生起次第亦译"起分"，为正修无上瑜伽的准备，与前三部瑜伽部禅法略同，观想自身为本尊，心中有月轮，轮上有本尊"种字"，称"随察渐收三摩地"。

圆满次第以修身炼气为主，以摄全身一切气入住融于"中脉"为目的。所用方法有宝瓶气、拙火定、金刚诵等。无上瑜伽认为修宝瓶气、金刚诵、拙火定功深后，将气摄入中

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

脉时，自入高深定境，心空念寂，自然显现自性的“光明”，得到空明、乐、无念的禅定觉受。

大圆满法为藏传佛教宁玛派（红教）所传，该部密法的理论与汉地禅宗、天台宗等略同，认为自心本来清净、圆满，具足一切、显现一切，谓之“大圆满”。其具体修法分前行、正行，前行修身炼气，摄气入中脉，与前圆满次第的修法略同，但同时又修观心，观法与天台宗“圆顿止观”相近。正行有“彻却”、“脱噶”等法。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

第 二 部 分

藏密气功及其溯源

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

1. 藏密与藏密气功

藏密亦可称为金刚乘、持明乘、真言乘。藏密虽包括作、行、瑜伽、无上瑜伽四部，但特别注重无上瑜伽的修法。印度佛教密宗是佛教吸收印度婆罗门教哈扎瑜伽升华而成，约公元七世纪中叶传入我国西藏，传入后渗溶了西藏原始宗教的一些形式，并与内地禅宗思想融合，形成了藏传佛教密宗。藏密在元、明、清三代传入内地，其范围仅限于宫廷。至近六十多年来，康藏大德络绎不绝来内地，藏密在民间得到较广的流传。港台学者把藏密传入分为由浅入深的三个阶段，举出了多杰觉拔、诺那、贡噶等三个代表性的人物。

最早首推西藏落门罕多杰觉拔尊者（格鲁巴），他传了不少生起次第的法，后来将百余法译成汉文，称《乘法海》问世。虽涉及面较广，但以前三部瑜伽为多。其后西康诺那呼图克图不空海（宁玛第32代祖师），来内地传了不少无上密部的法。由于只身逃难来汉地未带本续（密部经典），所以口传大意，由弟子笔录而成。最后西康贡噶呼图克图法狮子（噶举39代祖师）满载藏经无上本续而来，在重庆、上海、南京、昆明四处灌顶传授了佛教九乘之顶尖、总持（总持亦即大圆满心中心《仰的》）。并在法尊、满空、陈济博、胡亚成、张澄基等译师协助之下将西藏无上瑜伽本续译成汉文不下百余种，包括本尊法、护法、灌顶法、事业法、护摩法、闭关法。更把圆满次第的六瑜伽及大手印、大圆满等精要口诀传出。并汇编成《内外密戒手册》，扼要地讲解了西藏显教的

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

《四部宗见》和无上密乘的《决择见》。港台藏学者刘锐之所著《诸家大手印比较研究》一文中，收集汉译大手印共计42种，其中有元一代《大乘要道密集》有二十种，为简单意译本。而贡噶在汉地灌顶和翻译的亦有二十种，皆为宁玛、噶举的要典，洋洋大观，有藏本可核。这些本续和著作为培养无上密乘的金刚阿阇黎①，具备了法宝的条件。客观上使一般佛教徒理解显密圆融的重要性，同时给气功界留下了不少可贵的功法。尽管有这许多的汉译藏密本续和汉文的著作刊行于市，但藏密仍不易为人窥得全貌。其最大原因是，密宗特别注重于师承传授，密宗把上师视为三宝的集中表现，上师居四宝之首，没有上师的传承是无法得到修持要诀的。上师托付传承必须通过灌顶仪式，表示法的继承形式；同时亦是对继承者进行一种"外力激发"。所以密宗非常重视灌顶。密宗灌顶分四级，表示修持次第四个不同的阶段。

初级称瓶灌，属于身灌，使弟子成"童瓶身宝"。瓶灌内又包括五种灌顶：(1)宝瓶灌顶转水大业劫气转成水大智慧气。(2)宝冠灌顶转地大业劫气成地大智慧气。(3)金刚杵灌顶使火大业劫气转成火大智慧气。(4)铃灌顶转风大业劫气成风大智慧气。(5)名灌顶转空大业劫气成空大智慧气。经过这五种灌顶的行者可修生起次第及各种事业法，从心理上完成如来藏的开发。

第二级灌顶称密灌，经过这级灌顶的行者可修圆满次第内的六瑜伽，特别是气脉明点，在生理上完成如来藏的开发。此时具有三种功效：(1)使人身体的五烦恼脉得调治，而开显

① 金刚阿阇黎即金刚上师。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

本来具足金刚身脉。(2)使人身体的众气得调治，而显本来具足的智慧气。(3)使人身体因受熏习而污染的明点得调治，成为本来具足名符其实的明点。

第三级灌顶称慧灌，使智慧气入中脉，冲击智慧明点依次开发行者的六个脉轮，六脉轮在行者密、脐、心、喉、顶髻六处。行者的特异功能显现为大力无穷，柔软光滑，入火不焚，入水不溺，足捷身轻，飞行自在，举体透明，各色光焰，不为人见等等不一。这一灌顶在无上密宗中是非常重要的一环，各派祖师都有论著。格鲁派(黄教)创始人宗喀巴大师(1357—1419年)认为由此生起"乐空"、"成为修第四(即第四级灌顶)光明次第之法器"。因此这一灌顶的条件亦非常严格，行者必须在第二级灌顶中气功修持有成就的证量，方能予以正式灌顶。

第四级灌顶为胜义灌顶。宁玛派称大圆满灌顶，噶举派称大手印灌顶，格鲁巴称名词灌顶。这一灌顶可以说是修心的层次，盖由初灌至三灌已依次开发行者本具的如来藏，其所经绕的层层障碍一一清去，而如来藏本身仍具第本重微细障，则经这一级灌顶的修习可清除。

此处所介绍的四级灌顶偏重于气功方面，其他在佛教名相和证量方面，非本文范围，均略。

了解藏密四级灌顶后，就会清楚藏密气功属于第一、二、三级灌顶的范畴。拙火定(又称忿怒母)为六瑜伽四种根本法内首要的部分。在修持拙火前，应弄清楚身、心、脉、轮、气、点等性相：

(1) 身性相分粗身、细身、最细身。

(2) 心性相分粗心、细心、最细心。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

(3) 脉性相分中脉、三脉、五脉、八脉、十二脉、三十二脉、隐藏脉、七十二脉、一百二十主脉、七万二千脉、生病脉、微细脉。

(4) 轮性相分四轮、五轮、六轮、八轮、节轮。

(5) 气性相分持命气、下行气、上行气、平行气、遍行气(以上属根本气);龙气、象气、海马气、提婆气、决行气(以上属支分气)。

(6) 点性相分离戏明点、错乱明点、物明点。

对这些性相了解后,方可正式进入气、脉、明点的修持。第一步为未持令持;第二步为已持令固;第三步为已固令增长。必须步步遵守师传口诀,不然发生偏差是很危险的。米拉日巴在雪山岩洞修持拙火定时,来访的弟子看到他的神变,他告诉弟子说:"凡是得着心风自在的人,他的地水火风四大和眼耳鼻舌身意,与色声香味触法,这十二均得自在,所以他的身体各种的变化都是能行的。"这里指的心风自在,就是指"心风不二",是藏密最高的修持方法。

由于内地民间对藏密不了解,受旧笔记小说影响,以为红教喇嘛修气功讲神通,能吞刀吐火,移山倒海。黄教念经持诵讲戒律。事实上藏密不论红、花、白、黄等教派,所依据的本续都来源于印度的传承,根本上没有什么不同。其差别处在于"见"(认识)上。如红、花、白等教派着重于气脉明点,黄教着重于念诵。但黄教创始人宗喀巴著的《密宗道次第广论》共计二十二卷,在最后三卷就是专讲气脉明点的。黄教认为必须念诵、观想有证量后,方可进修气脉明点,可以少出偏差,这道理也是非常重要的!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

2. 藏地历史传说与藏密功象

谈到藏密功象（即特异功能现象），人们很自然联想到"世界屋脊"——我国康藏高原这个神秘之都。这个地区的文化，是伴随着佛教的传入发生发展的。在七世纪中叶，印度佛教密宗（金刚乘）的大师莲花生到西藏宏法，盛传他显现了不少神变，伏了一切八部鬼神。①藏地称他是最大的咒师。宁玛派（红教）是藏密历史最久远的一派，奉莲花生为第一代祖师。

噶举派（白教）的第二代祖师密勒日巴（1052—1153年），在藏族人民中也有广泛影响，公认他是"即身成就"的瑜伽自在大士。他所显现的神通，如放雹降魔、神变、辟谷等传说广为流传。

噶马迦举派的第二代祖师噶马拔希（1204—1283年），是密勒日巴的四传弟子，在西藏佛教的传说中，他是一个仅次于莲花生的有神通的人物，人们称他为"祝钦"，意为大成就者。他能显示水遁（即入水不见）、空中飞行、足践坚石留下足印等很多神变奇迹，连元世祖忽必烈亦不得不承认噶马拔希比他所崇拜的帝师帕思巴还要高出一筹②。

藏密功象不仅载于过去的西藏地方正史之中，也反映在主要为宁玛派喇嘛所纂抄并世代传承的著名长篇英雄史诗《格萨尔王传》中。

《格萨尔》史诗中描述，格萨尔降生前夕，他的母亲果毛

①五世达赖喇嘛著，郭和卿译：《西藏王臣记》。

②同上。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

曾唱道："喉咙、心口和肚脐，是不动摇的三脉轮。囟门和私处二脉轮，这是出人往返门。经过囟门天灵盖，从这里来乃是好缘起。上师已经加持过，五脉轮门无差异。"这一歌诀的基本内容与藏密前辈大师们在实践中探索发现人体中尚存一条中脉的理论是吻合的，这条脉直立在人体会阴区至百会区之间。对此，西北民族学院的王兴先老师在练功中已有体验：他感到有时从会阴到命门、玉枕再到百会好象有一条刚柔有劲的皮条沿着脊柱骨从两头被拉扯着，时粗时细，特别当站立人静后，显得更为明显。藏密气功强调通过修炼使其他脉轮都回到这个中脉主轮上来，方能祛病延年。史诗歌诀中称这是"好缘起"，不是没有道理的。史诗中还提到许多藏密功修法，如："真如光明母子双运法"、"猛利法"、"空性慈悲双运法"等等。史诗中的格萨尔、超同等人都是修持藏密气功的高师。

在整个藏族历史上，各氏族无一不是把自己的祖宗追溯到天上，天降仙女而生子。许多藏地史料和传说还记载和流传了一些藏密功象。例如，五神通、过人神力、祛病延年、呼风唤雨等。又如：在西藏说唱《格萨尔王》史诗的艺人扎巴和玉梅都目不识丁，但可以滔滔不绝地演唱五六十部《格萨尔王》，字数达几千万；青海省格尔木市唐古拉乡57岁的才让旺堆，一字不识，可诵唱120多部《格萨尔王》，他们都具有惊人的记忆力。还有阿达等不少人能从病人身上将病毒、细菌等吸出。至于藏密有成就者得虹化的更不计其数。

拿近期举例而言，1883年(藏历阴水羊年)大成就者仁增白玛堆兑虹化。此后其弟子壤日克在敏珠林寺虹化时只剩下一小指甲。后被迎请到多康，至今犹在。1937年(藏历阴火

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

牛年)多康林仓·扎巴·扎西维色的代理人洛珠坚村在扎西维色已虹化两年后也虹化了。1952年(藏历阳水龙年)原西藏自治区党委书记张国华和士登尼上师亲眼目睹了德格益龙人索郎南杰虹化。另外大启库者斯勒能南开多吉、恰卜达玖梅额顿旺波和轮主江白德维尼玛等人逝世时发出声和光,震天动地,景象奇异,大都被光化得只剩下一尺长,或者留下灵骨和舍利。1980年在西藏昌都专区贡觉县加贝区热曲多的阿达拉姆和察维县俄达区开通乡的玉拉在去世时分别缩小到二十和五十公分。

以上仅是藏密特异功能现象的管中窥豹——只见一斑。我国藏密有关特异功能方面的资料非常丰富,为世界各先进国家所瞩目。

3. 藏密和P.S.I.研究

人体特异功能研究在英美等国已经有100多年了,他们将人体特异功能的现象总称为P.S.I.。研究这些现象的科学,称为特异心理学。国外许多科学家在研究P.S.I.时认为:P.S.I.并不是后天产生的,而是人生来具有的超自然的能力现象,这种可以不凭五官感受、超越时间和空间而接受信息的不可名状的潜在能力,以及超感官的"知觉",具有不借助机械等工具移动物体、对外部环境施加影响的意念力等。

纵观世界科学界有许多人参加了心力潜能的探索和追寻。美国加州工学院著名神经生物学家史柏理博士(Dr.Roger Sperry)曾经以其分解人类大脑两半边的功能详细学说

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

而荣获1981年诺贝尔医学奖。他认为："人的自我是一种崭新的或重要的物质，只出现于复杂分层结构组织的肉体大脑，控制着大脑的每一部分合计一百亿个脑神经细胞的机械功能。"曾发明精密数学定理为新兴的量子学奠定基础的著名数学家约翰·冯·纽曼博士(Dr·John Von Neuman)也提出了惊人的新理论："人体可能具有一种非物质的识我控制肉体的大脑和遥控物质。"著名物理学家菲列兹·伦敦(Dr.Fritz London)说："冯·纽曼的精微量子学说显示出物质上的实物只不过是人类的意念所造成的而已，真正的实体是思想意念。"

英国伦敦的北贝克学院物理学教授大卫·波恩博士(Dr.David Bohn)也深信人类心力能够掌握和控制更高形态的真实形态，这是为一般传统科学所否定、所不愿接受的理论。波恩博士认为：典型模式的科学已经走进了危险的"死巷"。因为它把经验分析成为分立的碎片；人类不断的将一切经验硬性进行分类，已把本来并无裂缝的物质实体分解成为零碎的个别事件。因此，只有在超时代的新科学创造之中，"心"才可逃出其自锢的牢狱。

然而，人所具有的这种超自然的先天的潜在能力，一般只有在外力对内力进行激发的情况下，才能够产生出来。而修持藏密气功能够出现特异功能，这说明了藏密对于揭开人体科学、生命科学的奥秘有着不可忽视的作用。由于政治、民族、语言、地理、历史等种种原因。藏密主要流传于康藏地区。随着世界文化交流的日益频繁，苏联及欧美各国以藏密来研究P.S.I.者日益增多，对于瑜伽密法尤为重视。近五十年来国际上藏学研究发展很快，特别是近二十年来掀起了藏学热。据不完全统计国外有很多著名的高等学府设置了藏

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

语、宗教、历史、医药、天文和文化等藏学课程。有几十种刊物发表藏学研究成果，有数以百计的有关藏学研究等出版物，还有些国际性藏学学术团体和会议等等，在各国出现许多新的藏学家。除英、法之外，日本、意大利也大有后来居上之势，美、苏两国也正在急起直追。苏联从1959年至现在已成立了三十多个特异功能研究所。美国也相继在斯坦福大学、佛吉尼亚大学、加州大学及哈佛大学设立特异功能研究所，每年耗花惊人的经费。

4. 藏密“拙火定”和都姆莫奇观

“拙火定”是藏密气功的重要组成部分之一，它是以“宝瓶气”为基础，利用自己身体所本具的火大之性而产生的作用。到了高深阶段会成为一种特异功能“火光三昧”。据闻，贡噶仁波切(即贡噶上师)在贡嘎山修习“拙火定”时，室外十米以内的积雪全部融解。一般修习“拙火定”的人，身体都能抵抗寒冷，据督噶活佛(云南丽江的活佛)谈德格八帮寺内闭关修气功的人，每闭关一期为三年零三个月。出关时，上师考你闭关的成绩时，一共有三个项目，第一个项目就是考你的“拙火定”修得如何？这个考试是叫闭关的人把上下衣全部脱光，只在腰间围一条短裙，叫一个喇嘛牵着他的手，在八帮寺周围绕行三圈，考验他御寒的程度如何。八帮寺座落在四千公尺的高原上，冬天寺周围积着两尺多深的雪，气温低到摄氏零下二三十度，全寺的面积约有数千平方米，在这样寒冷的气候条件下行这样长的路，如“拙火”没有一定的水平是吃不消的。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

又有曾圣言教授(解放前曾任西康省政府机要秘书)谈，他住在康定时，知道有一个喇嘛，能够从脐眼内发出火来，点燃佛前供佛的灯。这就是"拙火定"的高深阶段，火光三昧所起的作用了。

再有解放前康定有一个喇嘛，名叫伊喜阳魄，俗称疯子喇嘛，达赖喇嘛叫人送一件金线袈裟来赏赐他，这是一种很名贵的袈裟，里面织有金线，他把袈裟放在左手掌上，笑道：我哪里配穿如此名贵的袈裟，我把它拿来供了天吧！说完，右手在左手心一拍，立刻手心发出火来，将袈裟登时烧尽。这就是火光三昧的作用。

现在，象这些成就火光三昧的人已经不再听说了，修习"拙火定"的人虽然很多，但有显著成效的，也不多见。修"拙火定"不但要先修"九节佛风"和"宝瓶气"，而且在禅定中能停息呼吸，达到深入禅定的境地。此时，"拙火定"才能起较大的作用。

"火光三昧"修成后，可以在任何地方，随自己的意愿发出火来，如上文所说的伊喜阳魄就是如此。又如德格的郎阶喇嘛住在一个山洞内，有几个人到洞内去拜访他，临时大家想喝茶，问他水在什么地方？他用手指旁边一口铁锅道："你们到洞外打水来烧吧！"

大家看这口锅，放在一堆灰上，就依他的话，把锅拿出去，在洞外山泉内，装了满满一锅水进来，大家问他："水放在哪里烧？"他用手指着地下那堆灰道："就在那里烧！"

众人把锅放在灰上，又回头来问他"火在哪里？"他笑指着灰道："那里不是有火吗！"众人看明明是一堆冷灰，哪有一点火呢！又对他说："这里只有灰，没有火！"

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

他口里喃喃地说："明明有火，你们偏说没有"，说着就站起身来，走到锅边低下头朝锅底看，同时口里对着锅底吹气。

说也奇怪，他刚吹了几口气，锅底就冒出烟来，他不停吹气，锅底越吹越红，不一会水就开了。

这也是"火光三昧"的现成例子，象这样的例子，藏族地区还很多，不胜枚举。

瑜伽通灵暖身法是《无上瑜伽六成就法》中的第一法，也就是修拙火定的方法。藏语称为都姆莫，意为特殊的热。也可以说它是产生一种暖身的灵热的方法。都姆莫一词指的是：从天地的无穷无尽的"气"中吸取"气"（这里所谓的"气"与我们气功中所说的"气"相当），把"气"存储于人体内，并化之为精微的火一样的能，使它在体内产生一种精神——物质的热流贯注全身，流通于各神经的经络或脉道。

修持者必须坚持长期练习才能有所成就。一开始，他就要练少穿衣服，不烧火取暖，不穿皮毛及羊毛等厚衣服。还必须避免房事。因为都姆莫主要是要把性的能转化到热能。按西藏的传统要求是：不能在屋里或靠近住宅区练习而应在山区岩洞中练习。初学者在日出前的早上练习，因为那时候大自然与地球的磁流受干扰最少。到掌握了这种功，则无论在何时何地都可以练了。

练功者入门后，就能产生一种灵热，即逐步使全身发热。这种精微的、火样的能，伴随着极为适意的暖流开始贯注全身各部分。最终可练到即使在只穿一件单衣，甚至赤身裸体的条件下也能抵抗严寒。

当见习练习期结束，学生确信自己已取得成就时，师尊有时要对他的水平，所能达到的功力进行测试。二十世纪三

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

十年代，大卫·尼尔夫人曾对此作过这样的报导：

在一个冰冷的严冬晚上，那些自信有把握胜利地经受这种考验的人，被带到河边或湖边。如果该地区中所有河流都已结冰，就在冰上打一个洞。选择一个风吹得很紧的月夜（这样的夜，冬天在西藏是常见的）来进行测试。

练功者赤身盘腿坐在冰雪的地面上，每个人把一块布放进冰水中浸透后裹在身上，用自身发出的热把布烘干。布块烘干后再把它放进冰水中浸湿裹在身上，这样反复操作直到天亮，谁烘干布的次数最多，谁就是胜利者。

这种布块的大小不一，有些很小，只比洗脸手巾大一点儿，有些却有床单那么大。一般要求起码要烘干三块冰水湿透的布，才配有掌握都姆莫法的称号。也就是说可以穿上一件白色的棉布单衣而被称为“日巴”（Repa）。“日巴”意为着棉布衣者。密勒日巴[1]（Milarepa）是一位伟大的西藏瑜基[2]。密勒是其名字，加上“日巴”两字表示他已经在他的导师玛尔巴的指导下，精通了都姆莫术。据说，有八位密勒日巴的高徒也是“日巴”。

另外一种考测瑜基身体所能产生热的程度的方法，是让他赤身坐在雪中，他身下及周围所融化了的雪的量，说明他所能产生的热能程度。

隐居在西藏的有些都姆莫能手中，有很多是密勒日巴的传人，是属于棉布单衣一级的人。好几位欧洲人也偶然见过这样的苦行者，证实了在西藏的瑜基能手确实是不畏严寒，

---

① 密勒日巴是藏密噶举派藏地第二代祖师，得到马巴译《那洛六法》的修持，为瑜伽自在大士。——编者注。

② 瑜基（yogi）指瑜伽的信奉者和修持瑜伽方法的人。——编者注。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

不惧喜马拉雅高山区所常出现的极度低温。

印度人也知道都姆莫。在印度，都姆莫被认为是日月瑜伽的一个组成部分。1918年夏天，大卫·尼尔夫人曾陪同一队赤身的印度苦行者一起旅游共度了几个星期。他们都是从印度炎热的平原过来的。他们在斯利那加会合（斯利那加在74°49′E34° 05N—译者注），那儿云集了从印度各地来的数千名香客，有男有女，有不同等级的人，一起行进。经过克什米尔的冰雪覆盖的喜马拉雅山区，去到阿马尔-那特水洞朝圣。在那里，最神圣的偶像是冰雪自然形成的巨形男性生殖器像。它是希瓦（世界的主神）所视为最神圣的象征。在朝圣者中，有一些苦行者根本不穿衣服，只穿了一条紧身三角裤。在海拔一万英尺高的山区，晚上极其寒冷。但苦行者们还是不穿衣服。有少数苦行者在横过冰川时，仍旧是赤身露体。在整个朝圣过程中始终不穿衣服。其他苦行者则在横过冰川前，或者是到达冰洞后，穿上一件很薄的布衣。那些道行较差的则裹上一张他们曾用以包裹食物的毡子。

另外，在恒河的利克衣克什(Rikhikesh)，大卫·尼尔夫人曾有机会看到过一次瑜基抗御极度高温高热的表演。有一个赤身的瑜基，在酷日当头的正午坐在炙人的沙滩上，其周围还围着四堆燃烧着的牛粪和干柴的熊熊烈火，火堆离他仅几尺远，头顶上的烈日直接晒在他没有戴帽的脑袋上，构成第五面火（瑜伽称第五面火为般恰都尼Pancha Dhuni）。他面对这样的烈焰毫不畏惧，也的确是没受损伤。很多欧洲人不仅在印度、锡兰（即斯里兰卡），而且在南海海岛各地及其它地方也看到并证实了有人不怕烈火，不畏炎热的事例，也看到了在火上行走的礼仪。在锡兰的“跳鬼”典礼上，跳鬼者

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

在火上坦然行走，不仅如此，还用手拿着火而不被灼伤。所有这些例子都说明经过类似都姆莫锻炼的瑜基，对于抗热抗冷是有异常惊人的功力的。

5. 笨教神秘的“水火功”

西藏自治区巴青、聂荣、丁青等地流行笨教。笨教(黑教)原为西藏原始宗教。印度佛教密宗传入藏地之后又渗溶了笨教的一些不重理论、重实修的修持形式。笨教后来成藏传佛教的一个门派。

王寿民老师在一个偶然机会观看到了笨教的一种功法——“洼曲阔”，此词若按意译成汉文，似可称之为“水火功”。现将其中的部分场面记实如下：

三块石头，支起一口直径约八十公分的大铜锅，锅内注满清水，锅下置油柴(藏语叫“扯莫”，一种含油脂的小灌木)，点燃之后，由两位壮汉，手持牧区特有的皮火筒(风箱)，不停地往火中送风，不断添柴，约莫过了两个多小时，方才将满锅水烧开(当地海拔约4200米，水的沸点约为90摄氏度)。

此时，一位身披紫色袈裟三十余岁的喇嘛，走近铜锅，从容将双手浸入沸腾的水中。过了一会儿，他从水中收回双手，又将事先用酥油捏成的神鸟、鸟蛋、神牛抛入水中，平时遇热即溶的酥油，此刻在沸水中竟“安然无恙”，一直“煮”了三分多钟，才被喇嘛用手一一从沸水中捞出，放置到事先支好的木架上。

此时，锅下仍在添柴，水仍在翻滚，喇嘛拿起一个又长

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

又大的公牦牛尾，蘸满热气腾腾的沸水，向早已裸露上身、等候在四周的牧人身上洒去，见此情景，我身不由己，连退数步。但被沸水洒到的人，个个眉开眼笑，没事人一般。事后，我问一人："你烫着没有？"他却说：清凉清凉，舒服极了。

喇嘛放下牛尾，旋用一只手从熊熊烈焰中取出一把早已被烧得通红的斧头（无柄），将食指穿入安置斧柄的孔内，在支锅的石头上敲净火灰，另一手掏出一根羊毛绳，穿入斧头孔内，羊毛绳竟不怕火，完好无损。然后双手拉住绳头，吊着红通通的斧头，象磨顶一般，将斧头在四周低头俯首的人们头上转了一圈，再将斧头抛入铜锅中，顿时听到一阵"滋滋"的淬火声。

这时，喇嘛又从火堆里摸出几块烧得赤红的卵石，置于左手掌上，右手抓起一把糌粑（藏区的主粮，相当于内地西北地区的炒面）撒在石上，顿时卷起一股红焰和焦味，然后以手托石，在人群头上转圈。石头渐渐由红变暗，被他投入水中，又从火中摸出几块通红的，再撒上糌粑，燃起火焰，接着再到人群头上转圈，如此共作了四次。

仪式完毕，喇嘛将酥油作的鸟、牛分成碎块，连同烧过的石头、沸水，分给早已等候在四周的牧民（水被人们装入各式的小瓶）。他们说这些都可以治病。

笨教注重修持，当地藏语叫"扎隆"（意近似气功），据说，练功者经过百日修炼，在藏历正月寒冷的黎明时刻，裸露上身坐在房子顶上（当地均系平顶土房），由旁人将浸透冰水的布衣披到他身上，顷刻即干。练功有素者，可连干七件湿衣。而当时的室外气温，大抵在零下20摄氏度以下。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

6. 藏密古典气功嗡阿吽系

密宗气功是佛家气功的一个重要组成部分，根据藏密古典学（藏语音译为宁玛学系）的分类，佛家功法学习层次共分为九级。即显部三级、密部中瑜伽三级、高级瑜伽三级，但据五十年代中期，上海一些法师进西康藏区的考察，发现高级瑜伽部以上，至少还有两级，可称之为超级瑜伽部。这样一来，仅密宗气功一项，可供挖掘、整理的就有11—12个层次之多。

1982年有一位工程师赴四川甘孜藏区进行一次考察，在州政协委员朱巴、莫扎、謇饶俄热及康定县政协委员达吉、通宗，德格县政协委员日古等的帮助下，有幸学习到了藏密宁玛气功的一部分——嗡阿吽系。

现介绍一下藏密古典气功嗡阿吽系的特点：

1. 意念的境界取最大值

古人在各家各派功法中，都有"练神还虚"、"天人合一"的教导。这说明各家功法，都是要求身心开放，心胸溶贯天地。但由于人们对天地范围的认识不同，尤其是下区间取气范围只限于入地数尺，浪费了宇宙的大量能量而未能加以开发利用。藏密宁玛派气功要求人的意念及于宇宙的各个层次，从广阔深邃的宇宙空间摄取能量，表现了它较高的气功境界。

2. 利用人体摄取宇宙能量的最佳通道

上千年来，由于人类对任督气脉本通的特性，没有认识，结果是百日筑基三年才能打通周天。可是近10年来，由于人们逐渐认识到任督气路本来就是通的，"以意领气"，打通周

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

天的时间纪录，正在逐年被刷新。但任督环络气路，既迂回曲折又狭小多隘，很不适应与外界快速交换能量和信息。藏密中的前辈大师，从实践中摸索到人体中尚存在有另一条更宽敞笔直而粗细又可调的中脉，它矗立在人体百会区到会阴区之间，纵贯五轮三丹田。这一发现找到了人体摄取宇宙能量的最佳通道，使藏密气功有很大发展，并使大量高级气功师稳定地、连续地被培养出来。

3. 重视中脉主明点的作用

在国外人体能场的研究中，发现人体中有七个能量旋涡，沿着人体脊柱分布，这一点正好与藏密中脉五轮的水平排列位置相吻合。但他们的认识是来源于表面测量，认为这五个能量旋是顺脊柱分布。而藏密气功研究者通过训练，发现只有让这五轮都回到以人体体腔为中心的中脉主轮上来，才能发挥出它养生延年、治病疗疾的巨大功能。藏密中称这些能量旋涡为中脉主明点，并有五层构造详图来描述它，指出它们充满生命物质、生命能量，还充满有机的智能信息。

4. 通过"嗡阿吽"音频与宇宙共振

在藏密气功及生控学的典籍中，总结和发现有三个音频呼号——"嗡阿吽"最常用，并被称之为三字明，或金刚颂，甚至称之为三字总持（即总概括、总指令、总密码之意），意在对无限长时间和无限大光明的呼唤。藏密强调从中脉里的顶、喉、心三脉轮来发出相应的嗡阿吽呼号，以作为日常功课。学员们天天练功前都必须风雨无阻地进行这一训练。如学大圆满功法一开始规定每位学员至少都要念满60万遍来作为一个初步有序化的功程，现在看来这三个字实质是调整人体内气，以达到与宇宙元气共振的音频。是一种层次高超，

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

而作法简易的功法。

5．使内气向高能高频逆行

常人一生的生化进程是：内气由高能谱向低能谱的流动。这种有序性的气流与生物体有序结构间的相互转化，形成人类自然衰老，气功家称之为“顺则凡”。

藏密功法促使人体内气从低能转向高能，从低频升到高频，这就是“逆则圣”的修持。藏密气功所以被称为高能气功，还在于练功者在临终时能以突变方式，使自己在激烈生化反应里，让身体结构中的每个生物分子中所贮存的内气，于瞬间全部释放出来，藏密称之为“虹化”。我国西藏大量正史、野史均有此功象记录，虹化是练功有成的大师们在愉快、先觉、自控中进行的。这些修持是内气由低能向高能、低频向高频的逆行，是人体精、气、神不断升华的过程。

藏密学人在很早的时候就把复杂的动态的世界分为两个层次来研究，即缘起态（物态）与性空态（场态），认为人体小宇宙也应该有对应的两态。即固态身与场态身的两种相对应形式。场态身就是人体自身能量场的有序化，并与宇宙能量场完全统一，实现宇宙能量场对自身能量场的调整，并产生自身能场与宇宙能量场的同频、同幅、同向的全共振。因而，藏密气功可以说是一种通过练功达到控制生命两态相互转化的学问。

7．“大圆满”与“大手印”

藏密“大圆满”是藏密中无上瑜伽部的大法，原名麻哈璐

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

底瑜伽，即玛哈瑜伽。为藏密宁玛派(红教)所传。其法分"彻却"、"脱噶"两步。"彻却"义为立断。修持之要为保持前行所得禅定觉受不令散乱，不观想持念，不观心觅心，而放任身心，轻松自然。与禅宗南禅的一行三昧颇有相近。"脱噶"义为顿超，一般是坐修，以凝视虚空、心不分别为要。"大圆满"的主旨就是通过人这个有磁性的生物能量场调动宇宙能量场，即利用人的心力潜能发出信息，在宝瓶气功法的配合下，去摄取太阳这个宇宙能量辐射场的光能，以增加人体自身场的能量和保持机体内气的平衡。据《藏深内义》介绍：中脉中流通的气叫命气。其功能可分为专管信息的智慧气和专管调动外界辐射场的功能气。功能气具有声、光、力、电磁等物理性质。因为它又带有指挥控制其他信息码的作用，故亦有一定的可控性。而智慧气能产生智慧光。"大圆满"的修持过程完全是对于智慧气和功能气的调控过程。详细修法见本书第四部分。

藏密噶举派(白教)、萨迦派(花教)所传的"大手印"亦属于阿努部法，其具体修法分顿渐二种，皆重坐修，但修心不修气。顿法略同大圆满的"彻却"，不念一切，又不故意收摄其心，务令自然，轻松，宽坦。渐法为由浅入深的四瑜伽：一专一瑜伽，收摄意念专注于一，或专注呼吸修宝瓶气功，或专注某一小物体，或专注佛像，旨在令心专一而渐达寂定；二离戏瑜伽，修专一瑜伽达心寂念定后，反观内心，从而得入空寂定境，"明心见性"；三一味瑜伽，在日常生活中保持前所得定心不乱，观所见一切如梦如幻，渐达动静不二，心境不二的境界；四无修瑜伽，到动静不二地步，则不须观想、摄心，不起任何摄心之念即为禅修，谓之"无修之修"。大手印

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

法注重师徒间口诀相传及"以心传心"，该派祖师有不少关于调心的歌诀，颇有取资。

大手印的修习方法有三：

1．身寂：

察察士登大堪布说："身寂者，身依七支坐法，使脉结解开，以净气息灌注菩提甘露，易生轻安喜乐，显现明体。或足相架，身支随其自然，无论坐卧偏正等均可，是身仪也。寂者，指身能灭一切烦恼，喻如金刚，不为染净一切所转，如须弥山。住本然者，住其本来如如，远离善恶等境，听其法尔自然生灭而安，是为住身寂本然。"身寂是修大手印的基础。

大日如来《现证菩提经》云："端身金刚跏趺坐，心注唯一大手印"。也就是说足金刚跏趺坐，手持定印置脐下，脊椎直竖，两肩平张，颈曲颔压，舌抵上颚。通则识随根转，因眼根易转故，须不动，不瞬，不顾，视幅量约二尺许，此名大日如来七支坐法。

2．语寂：

语寂主要是修气。

祝拔宗说："口吐浊气，乃至禁语，名口寂。或口不动或口住自然。浊气以九节风除之，为初学者调气方便。次为禁语，气息出入，任其自然。"

察察士登说："语寂者，谓修九节佛风，气息出入自然，不急不缓，或持中气。寂者，远离杂言，断除语之四种过失亦不落于梵音诵咒等，如语金刚。住本然者，住其本来寂灭染净语言，听其气息出入自然，不如作意分别，是为住语寂本然。"

语寂修气有四：

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

(1) 依九节佛风：吸入清气，呼出浊气。

(2) 依金刚诵：使气周流全身。

(3) 依宝瓶气：使气引入中脉。

(4) 依金刚亥母拳：调喉轮心轮脐轮之脉，并检点周身脉络是否通畅。

3. 意寂：

这是气与意念的高度结合。

察察上登说："意寂者，意谓恒审思量，执八识染分为我，引生人法二障，流转生死，常不休息，领受无限痛苦。若仔细谛观，内而身根，皮肉骨血爪发等，外而六尘，色声香味等，及内外缘聚所引生八识等，皆不可得。本性即空即有，远离是非断常，有无执着等边，犹如虚空，寂静湛然，随其万象自显自灭而已矣。住本然者，谓即住于意寂之中，听其体性任起任灭不加松紧寻伺，分别为空为有，即断即常等。应如乳足婴儿，恬然自适，是为住意寂本然。"

"依上三寂本然，而修自心明性，是见超于一切，如于诸法性空，亦裸中而起修持，故称大修持法，亦称大手印法。"

意寂修气有二：

A. 依明点，在上的白明点，如甘露下滴至丹田，在下的红明点，生火向上，至丹田相会。

B. 依柔和气，即柔和瓶气，呼吸微细自然。

意寂的最后阶段，偏重于意念的修持，所以历代祖师大德，都有重要的口诀和开示。

察察上登口诀：

虚空离念即空体，断除分别观本心，

于本心上任运住，此任运住即心性。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

贡噶上师口诀：

不修不整不散乱。

《越世经》云：

若明自身即是佛，此外求佛无觅处。

帝洛巴云：

不想不思不寻伺，不缘不修任自然。

帝洛巴口授大手印至极要妙心中心偈云：

超出世间智慧无所作。

月光童子云：

住不散乱，一切佛之道。

雅末达波云：

心不整则自明，水不搅则自澄。

帝洛巴云：

自心清静勿整治，不取不舍任自然。

莲花生大士云：

诸法根本即自心，安住即了一切义。

唯依身口无实际，故应专一观自心。

又云：

妄之体性即是空，自性之空即妄体。

空与妄念原无二，此即本来之法身。

若已识动之体性，即能领会妄自性。

行止坐卧在其中，礼拜念诵无不可。

果仓巴云：

心不散乱即无修，于无修止不散乱。

贡噶上师云：

“所谓根大手印者，即一切众生之本心体性，与佛无

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

别，平等平等，元本清静常住。虽忽然不觉而起无明，然其真心体性明自明净。

所谓道大手印者，恭敬信顺于上师，而得闻于法，由闻而如理思维，得决定之正知见，又如理修行之，是即道大手印也。

由闻思修之结果，一旦豁然，究竟通达，证得本觉妙智时是即果大手印也。”

贡噶上师又云：

“必善于离观而观，离缘而缘，离修而修，是为善巧观修。又必无住而住，方为善住。无逝而逝，方为善逝。无成而成，方为圆成。无证而证，方为实证。必如此，方为大圆满菩提道也”。

以上所述开示，是大手印的最后阶段，达到这种境地，自然产生特异功能，显现各种神通。

修大手印的次第：

1. 专一瑜伽：

于昼夜六时皆能住于当前一念中，不觉有昼夜之分，人物等别，是为证得专一瑜伽也。

2. 离戏瑜伽：

若证得自心明体，远离断常等戏论，法尔任显任灭者，则为证得离戏瑜伽也。

3. 一味瑜伽：

运无缘之大悲，常度一切，永住世间，尽轮回际，普济有情，是证得一味瑜伽也。

4. 无修瑜伽：

福慧圆满，成就三身，所作已办，化导已周，明性如

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

如，寂照不二，无修无证，登最上地，是为证得无修瑜伽也。

瑜伽是梵语，相应的意思。有上根的人，也不必依上面次序，所谓一通百通了。

大手印不同于禅学的“参禅”、“参话头”、“四禅八定”，也不同于修“止观”，修“无想定”，它可以说是“大圆满”中的一部分，而且是最精华的一部分。它包括“大圆满”的“彻即”（立断）、“脱噶”（顿超或任运），也包括风部和空部。大圆满的风部就是练气，大圆满的空部就是观空。“彻却”也可以说是空性，“脱噶”也可以说是智慧。

《楞严经》中有一段，佛问波斯匿王：“汝今时观此恒河，与昔童时观河之见有童耄不？”王言：“不也，世尊。”佛言：“大王，汝面虽皱，而此见精，性未皱也。皱此为变，不皱非变。变此受灭，彼不变此，元无生灭”。大手印法，就是修这“见性”的方法，也就是修不生不灭，不垢不净，不增不减的特殊物质——佛性。而一般普通的物质，照佛经所说是在不断的变化，不断的生灭。

一般人认为佛家是唯心，其实，佛家不是唯心论者，也不是机械唯物论者，而是唯识论者。所谓识，就是心与物的统一体。佛家的第六识即意识。佛家讲八识，除眼、耳、鼻、舌、身、意六识外，还有第七识末那识，第八识阿赖耶识。比如一个人看见一个女子，这是第一识眼识的发现，然后转入第六识意识，知道是一个女子，而且是一个很美丽的女子。以后便产生爱她，想取得她，想占有她，这是第七识末那识的作用。末那识就是一个“我”字，而末那识又是在第八识阿赖耶识中产生的。第八识又叫藏识，好象一个仓库，里面有无数种子，这些种子，受行为的熏染，不断在产生变

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

化。所谓,"种子生现行,现行熏种子"。种子分为"见分"和"相分","相分"就是不灭的物质,"见分"就是它的性能。修大手印法,最后连第八识都要看成空的,然后才产生大圆镜智。而大手印法,也就是通过修这心物统一的"识",来解脱自己。

大手印法,常常利用对立统一的方法来解决思维的问题,来观空破空。如色与空,空与有,真与妄,生与死,是与非,常与断,垢与净,生与灭,增与减,取与舍,因与缘,因与果,妄与空,六根与六尘,慧与痴等等。另外也常用否定之否定方法来修习,使初级阶段能推进到中级阶段,使中级阶段推进到高级阶段。同时也很重视量变到质变的方法,积累很多修习的量,最后就产生"顿悟"的质变。

8. 密宗论"脉道"

后期密宗很重视身体的锻炼,在《无上瑜伽部》里论述了气、脉、明点的修法,并总结出气息出入的三通道——三脉道。脉道是修气与明点的基地。

印度佛教密宗传入中国后,各朝代佛经都有对脉道的论述。

宋真宗时,法护所译的《大悲空智金刚大教王仪轨经》卷一中提出了四轮脉:

"法身轮者具八幅相,报身轮者具十六幅,化身轮者具遵笔相六十四叶,大乐轮者具三十二幅。"

这里所说的"法身轮",又叫"心轮",它的八幅相就是八道脉。"报身轮",又叫"喉轮",有十六道脉。"化身轮",即

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

"脐轮"，有六十四道脉。"大乐轮"，即"顶轮"，有三十二道脉。可见，宋代译出的密教经典里已经有了无上瑜伽的资料。

元代大德至正年间[1]翻译的《大乘要道密集》中，就比较明确地提出了三道脉。该书卷一说：

"言三道脉者：一、中央阿斡都帝脉；二、右畔辣啰捺脉；三、左畔辣麻捺脉。……言四轮者：一、脐化轮，内八道脉，外具六十四道脉；二、心间法轮，内具四道脉，外具八道脉；三、喉中报轮，内具八道脉，外具十六道脉；四、顶上大乐轮，内具八道脉，外具三十二道脉，是名四轮脉道也。"

这一段把中央、右畔、左畔的三道脉与脐、心、喉、顶的四轮脉相提并论了。

藏密黄教祖师宗喀巴的《密宗道次第广论》第二十一卷中所述的脉道，大约可以分为下列三项。

(1) 脉道的数目及作用："身脉总有七万二千，其中主要有百二十(按即四轮脉道)，其尤要者有二十四，最切要者，则有三脉(按即中脉及左右二脉)。……释论说脉为风(即气息)所乘，为识所依之主要者，心开法轮八脉，喉间受用轮十六脉，顶上大乐轮有三十二脉及脐间变化轮六十四脉。其中能为爪等身中二十四界增长安住之因，故说顶等二十四处诸脉为主。"

(2) 顶轮三十二脉的区别："于三十二脉中，除三旋母等最后五脉(五脉中司视的名三旋母脉，司听的为欲母脉，司

---

[1] 据吕澂《汉译藏密三书导言》之说。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

嗅的为家财脉，司味的为猛利脉，司微细感觉的为破魔母脉）与左右中三脉，所余二十四脉，住顶髻等二十四处，是为身语意脉（此谓人们头上的二十四脉，分布在二十四处，司运动、思想和言语）。”“破魔母脉共中脉合杂住，上自舌端乃至脐部，是为时脉。”“三旋母等四脉是四方脉，各分二脉，故成八脉。次由八脉转成二十四脉。”

（3）三脉的部位：“三脉齐何而住？如《教授穗论》云：脉谓阿芙都底（即中脉），从顶髻至摩尼（即男子生殖器的顶部）及足心际，然于顶髻、顶、喉、心、脐、密轮（即会阴）、摩尼中央，如其次第有四、三十二、十六、八、六十四、三十二、八支。于莲花（即女生殖器）及薄伽轮中作脉结形。又云：拉拉那（即右脉）与惹萨那（即左脉）等诸脉，上自头轮及至密处，结如铁锁，缠绕阿芙都底而住。”

把生理作用提高到重要的地位是后期密宗的特色。后期密宗认为从气、脉、明点上修炼，先使身体强壮起来，使生理上发生显著的变化，在健康和寿命方面达到超出常人的程度，以积攒身体素质方面的修行的资粮，才能在进步的修行中明心见性。由于藏密传承的宗派不同，对脉道的说法也有不同。象黄教祖师宗喀巴的《密宗道次第广论》，白教噶举派的《甚深内义根本颂》、红教宁玛派的《大圆满禅定休息要门密记》等经典在三脉的起止和相互之间的关系这两个问题上论述都稍有不同。例如：（白教噶举派）的重要经典《甚深内义根本颂》在描述三道脉流经线路时说：

“自密处至顶上轮，此为阿瓦睹帝脉，略言为众生命脉。彼左右之二脉者，从脐分开腰上勾，将到心间复展开，到肋之后复到喉，由颈复生于顶轮，从此乃达二鼻孔。”

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

这段说明三道脉的流经线路。

红教（宁玛派）的重要经典《大圆满禅定休息要门密记》说：

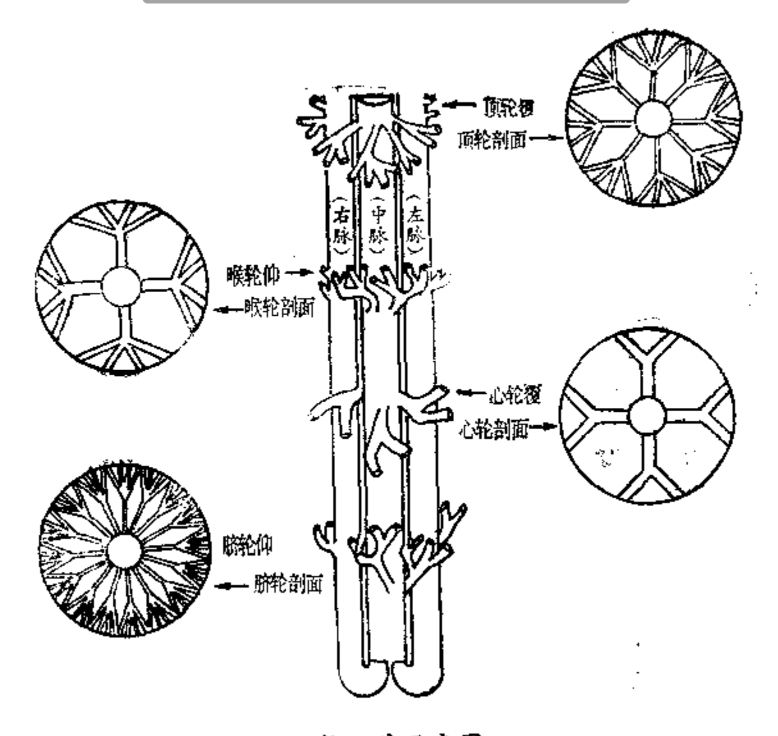
"心依于身，身之根本为脉①，脉中有气与明点，是气与明点依于脉，脉又依于身也。……顶上有大乐轮（从发际向后八指处），形若伞，周具轮齿三十二；喉间有受用轮，若伞倒立，周具轮齿十六；心中有法身轮，亦若伞，周具轮齿八；脐中有化身轮，亦若伞倒立，周具轮齿六十四。四轮二俯二仰，在顶、喉、心、脐间。又身中有中脉管，端直若柱，贯穿四轮。此脉管为三：中蓝色（原注云：藏名五马，但又有译作滚大马者），右白色（原注云：若马），左红色（原注云：蒋马）。三脉并立，中粗旁细，下起密处，上及顶门，为大乐轮所覆盖。"

《西藏的瑜伽与神秘教义》一书，又名《七宝藏论》，为英国伊文思博士所翻译编辑。其中包括七部由藏文译成英文的藏密本续，以及伊文思等人的研究、解释和实际体验。伊文思认为这七部书中的许多东西是从哲学和宗教的价值观中独立出来的，具有人类文化学的意义。此书中的第三本书为白教（噶举派）第二十四祖珀玛迦尔波喇嘛所著《无上瑜伽六成就法》。伊文思同他的藏密金刚上师卡兹·达瓦桑都喇嘛一起将此瑜伽六法译成英文。《无上瑜伽六成就法》详细描述了中脉及脉轮的特征。书中是这样描述中脉的：

---

① 《大圆满广大心要前行次第法则》云："中脉下起于脐下四指之间，上经顶中大乐轮门而出。"《金刚亥母红超圆满二次第仪轨》亦云："脐下三脉会合处为生法宫。"按生法宫，即下丹田的西藏用语，部位在脐下四指处。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!



四轮三脉示意图

（据《大圆满禅定休息要门密记》所述绘）

“在人体中央①有一条中脉，从会阴直达梵穴（即顶门），可以观想它有五个特征：甲．像虫胶溶液那样红；乙．像麻油灯那样亮；丙．像芭蕉心那样直；丁．像纸卷的筒那样空；戊．像箭杆那样粗细。左脉和右脉就在中脉的两旁，从左右

---

① 照修持的经验说，中脉不在脊柱骨内，也不依附在脊柱骨上，而是在脊柱骨之前，故曰在身体中央。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

两鼻孔上行入脑[①]分循中脉两侧下行，至脐下四指处以与中脉会合”[②]。此种说法比较细致、明确。

根据以上密宗大师们的论述，中脉的存在是确实的。但这条中脉既不是中枢神经，又不是黄脉，也不是督脉。中脉是上述脉络系统之外的一个独立的通道。

9．无上瑜伽心气观

藏传佛教“无上瑜伽”，在四部密法中居最高位，它以注重修身炼气为一大特色，与佛教其他诸家包括下三部密法颇有不同，而与道教内丹“性命双修”的路线相近。无上瑜伽以一套独特的身心气说为瑜伽实践的理论依据，它是在印度传统医学人体说的基础之上，根据瑜伽行者练功过程中的感受和效应，以佛家密宗“六大缘起”说为指导而建立。

1．身心与心气　从密宗“色心不二”，“六大(地水火风空识)无碍”的哲学观出发，无上瑜伽认为身心二者乃互相依存，不可分割的统一体，身为心的物质基础，心为身的意识中枢。而身心二者，须分为二层次来观察，才足以解释由瑜伽内观所见的人体生命之秘。无上瑜伽一般身心分为从粗到细的三层，在每一层次上，身心二者都为一体不离的辩证关系。

第一层：粗身粗心。粗身，指地水火风“四大”所集成的血

① 张妙定在英文重译的译本上云：“上行入脑，绕顶及后脑，分循中脉两侧下行。”这与原文不符，是误译。

② 张妙定译本云：“由前脑下折通入两鼻孔下端与中脉会合之前各挽一圈。”这与原文亦不合，易滋误会。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

肉之躯。粗心，指眼耳鼻舌身五种感官对境而生的感觉，及第六意识的知觉、观念、想象、思维、梦幻、情绪等心理活动。粗身粗心皆属常人所知见，故称为粗。粗身为产生粗心的浅层生理机制。

第二层：细身细心。细身，就一般人而言，指由气、脉、明点所构成的微细生理机制，略当于今所谓生命场或生理能。细心，指意识层之下含有本能欲望、自我执着、生的意志及行为倾向等的潜在精神作用。细身细心非肉眼所能见，亦非常人意识所自察，故名为细，细身虽不可见，却为粗身生存的动力；细心虽微，常为粗心意识生起的潜势，细身细心亦互相依存，细心必有细身为其基础，细身细心虽然微细，但瑜伽、气功修习者并不难省察到它的存在。

第三层：最细风心。最细风，即最为微细的能或场，因不具固定形态，故名为风，或称法身。最细心，为潜在于粗心，细心下层超越意识及本能欲望、自我执着等的心体，亦称光明体，或称自性——即禅宗"明心见性"所见之"性"。最细风心一体不二，为人生命、心灵之本，为常人及一般瑜伽、气功修习者所难知见，据说只有在极深定境中，"能所双忘"之时，才能自见。

身心虽可分三层观察，而其实浑然一体，粗身心活动时即是细身心，最细风心在起用，但粗心有时中断，如熟眠、晕厥时，而细心却从不止息，只要一息尚存，就有细身在推动机体运转，有细心所含生的意志等在起作用。至于最细风心，更属常住不动。

按无上瑜伽的观点，人天生便处于身心的矛盾冲突中，身心矛盾主要表现为意识与粗身、细身心、最细风心的分

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

裂。意识与粗身不相应，如粗身常发生意识所不愿有的疾病，意识与细身心也不相应，如气脉未必听从意识指使，本能欲望等细心所生的粗劣情欲也常与理智对立，意识与最细风心更是常不相应，常人的意识纷飞变换，为概念分别所缚，不能自见常住不动的最细风心。无上瑜伽意识与最细风心的常不相应为生老病死之源，以解决这一矛盾为修炼的主旨，无上瑜伽的"瑜伽"，义为相应，即指自我调心，使意识与最细风心相应。

在身心矛盾中，意识与细身中的气构成心气矛盾，可谓身心矛盾中的主要矛盾。无上瑜伽把心气关系比喻为人与烈马，气为心之所乘，然并不一定听心的驾驭，常人多时心乱不定，心乱则气乱，气乱则心乱，心不能使气，气不从心使，便会导致生理、心理失调，多病夭亡。但人若掌握要领，勤于锻炼，使能降伏烈马。意识不但能以理智控制情欲，主宰行动，而且具反察内照细身心、最细风心之能，若通过瑜伽功自我锻炼，便能使心气相应，气从心使，成为善驭气之烈马的优秀骑手。

2．脉、气和明点　构成细身的脉、气、明点，为无上瑜伽修身炼气所需知。

脉，为气所循行的轨道，略当于中医所说的经络。无上瑜伽说人身有七万二千脉，遍布周身，各有所司。对瑜伽功来说最重要的是身体中央左中右三脉。常人的中脉粗如麦秆，上端经头顶百会穴，向前弯下至眉间，下端经脐下开口于会阴。在中脉脐下四指处，有为生命本原初植之"穆拉达啰"，为基本灵穴轮，又名生法宫，中脉由此而发生，五肢百骸由此而长成。中脉为人生命的中枢，但多扁缩不通，有

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

如干枯羊肠。左右二脉夹持中脉，距中脉约二指，其上端经两耳后，分别开口于左右鼻孔，其下端在脐下四指处（相当于中医气海穴与中脉会合。左右二脉分别为精血运行的中枢轨道。

三脉在顶、喉、心、脐、会阴五处缠绕成结，谓之脉结。五脉结处以中脉为轴心，分别辐射出八至六十四支脉，有如车轮，故称“五轮”，五轮是修身炼气的关键部位，有如道教的丹田。于五轮处打通脉结，使一切气进入中脉，是无上瑜伽炼气之要。

气，略同中医、气功学所说的气，大概分为根本气、支分气二类、根本气分五种：（1）持命气，为人生命之本，其余一切气的能源，略当于中医、道教所说真元之气，主要产生于脐下四指三脉会合处。（2）下行气，起向下流通精血、大小便的作用，发生于会阴之上。（3）上行气，起推动气血上行的作用，发生于心之东南方。（4）平住气，起消化饮食，输送营养的作用，发生于心之东方。（5）遍行气，遍行全身，为人动作之本，发生于心之南方。

支分气也分五种：（1）行气，亦名龙气，行于眼能生视觉。（2）循行气，亦名龟气，行于耳能生听觉。（3）正行气，亦名海马气，行于鼻能生嗅觉。（4）最行气，亦名提婆气，行于舌能生味觉。（5）决行气，亦名财生气，行于身能生触觉。

气为生命动能，若有错乱阻滞，必生疾病，尤持命气若稍错乱，则令人昏迷、疯癫乃至死亡，支分气若阻滞，感觉便会损失。

明点，亦译真精、真水，义为精华，指能产生生命、精

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

神的精华。明点主要分为离戏明点、不坏明点、物明点三种。离戏明点，即不可言说的精神精华，为最细风心之体。不坏明点，为禀自父母精血的生命本原，其来自父精者，名白菩提心，主要住于轮顶，来自母亲者，名红菩提心，主要位于心轮，不坏明点常住中脉，为人生命之本，终身不坏，它依心理活动的变化而在中脉内上下移动，于睡眠时称心真水，做梦时称敕真水，觉醒时称躬真水，性欲炽盛时称智慧真水。物明点，为有形质的水液，分净浊二种，净者为饮食精华化成的精血津液，浊者为汗涕尿等排泄物。

脉、气、明点集成细身，互不能离。脉为气之轨道，其中中脉为不坏明点所在的部位，不坏明点则为产生气的基础。

3．调身与修气　按无上瑜伽所说，心气既相依存，心调则气自调，心定则气自定，瑜伽功固非必须从修气入手，“大手印”等无上瑜伽法，即修心不修气，以直截证见最细风心为要。但反过来说，气调则心亦调，气定则心亦定，修心之效亦必以气从心使的程度来衡量，而且对多数人来说，从修气入手，易于掌握，见效较快，故无上瑜伽修炼者一般都从修气脉入手。

无论从修心或修气入手，皆以调身为首要。无上瑜伽认为，身调则气调，气调则心定。佛家诸派中，数无上瑜伽对身体最为重视，以身为成佛之本，以不爱惜身体为犯戒，饮食务必保证营养，居住环境力求卫生舒适。

调身以静坐为主，有金刚座、象座、狮子座、仙人座等四种。

除四种坐式外，无上瑜伽还采用特殊的金刚站式，并于

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

炼气时辅以拳法、舞蹈，以助气血流通，加强静功效果。

身调之后，一般即修气脉。修气有金刚数息法、金刚诵、宝瓶气、拙火定等法。初学多习金刚数息法。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

第 三 部 分

藏密气功研究

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

1．人体生物场与藏密瑜伽

场，就是作用范围，如电场、磁场、引力场……。生物场就是动、植物的作用范围。在过去只意识到动、植物对固体、液体、气体物质有吸入和排泄出去的作用范围。虽然气体的呼吸与周围环境的物质交换的范围较广，但其空间范围也是很有限的。近年来，科学杂志中报导了动物体都有各色发光并刊出了用各种波段拍摄到的动物的各色发光：鼠为蓝色光，虎为橙色光等。还有一篇文中刊载了人体除颈部没有辐射波之外，其余各部位都在辐射出各种电磁波，尤以指尖和脑部最多。显然，人体的红外辐射、生物电流、脑电波等，都是随着生命活动的存在而与之共存的。其中短波辐射的场当然更广阔，可能进入到宇宙空间。

我们从自然科学中，可以知道：次声的作用很大。水母等动物能预知大风暴、地震之将至，就是它们能先收听到了次声。现在先进国家正在研究一种杀伤力很大的次声武器，这种武器用一定频率，强度的次声能损伤人的内脏器官。可人耳却对此一无觉知。在整个电磁波段里，人眼只能看见可见光这一狭窄的波段，比可见光光波长的红外线和短、中、长电波的波段人眼就不能见了。但是，能对红外感光的猫、鼠、猫头鹰等动物就能在黑夜中象白天一样的飞翔、觅食、活动。比可见光波长更短的波段如紫外线、x一射线、y一射线等人眼也完全看不见。如果用只对红外线感光的胶片拍摄下相片，那么看到的景物完全不同于普通胶卷拍摄的景物。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

同样，如果用仅对紫外线、x—射线等感光的胶卷，其所拍摄到的又各是不相同的景物了。由此可以知道我们所处的这个世界存在着许多普通人感识不到的物质，是一个多层次的世界。正如过去我们一直不曾觉察到的磁场、紫外线等物质存在一样，从听觉上看，人耳只能听见声波，而应用广泛的超声波、次声波却存而不闻。其他的嗅觉、味觉、触觉、思维等方面都有类似的不同差异。

人对自然的认识是有限的，对自己本身的认识就更有限。而一位修持多年藏密功法的人，在气功状态下，确实感觉到了中脉的存在，他感到上自百会穴下自会阴穴有一条象管子一样的通道，并有五个圆盘子（分别在顶、喉、心、脐、会阴）被这条管道夹在一起快速旋转，而这条管子中又不断地向这个圆盘的平面发射很多射线。这种体验从一个侧面说明：人体实际上是一个复杂的生物电磁场。有人曾把脉道看成是一个生物电磁场，把中脉看成是这个生物电磁场电磁运动的轨迹。而脉轮则是围绕中脉高速自转的具有方向性的磁力线运动轨迹。如果这个设想成立的话，那么，中脉就是一条具有电荷运动的导线，而脉轮则是力的方向。中脉与脉轮的关系也就可能近似于电流方向与磁力线的关系。这样一看，人体的中心部位就是人体生物电的一种场态。也就是说这种人体生物场可能使人具备一种天生的潜能。由此，如果能以气功来发掘人体潜能，就能大大扩大和提高人的见、闻、觉知等功能的能力和范围，大脑处于高能状态，就能深入到全息、多层次的世界，其智能也将大大提高。

佛教所谈的“六通”（六种神通）：天眼通、天耳通、神境通（即神足通），这三种属于能；他心通、宿命通（能明知

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

过去，未来久远[illegible]事）、漏尽通，这三种属于智。归纳起来，神通就不外乎智和能。所谓神通也就是超过寻常的智和能。其实，各类生物间的差异之一就是各类生物处于不同的“能级”。另外，人的不同情绪——喜、怒、哀、乐等心理状态能立即影响全身细胞内的生物化学，使其产生有益的或有害的各不相同的物质。这早在30年代后的医学、心理学科的实验中得到证实了。修习禅定、密法、瑜伽、气功起主导作用的就是定，由定发慧，而获提高能极，乃至“顿超”。实质上，这只是人的不同程度地本能的显发而已。如果发掘潜能能达到全部无余、究竟圆满的时候，那就处于最高最优的功能状态，“但复本自性，更无一法新”，生物场的本质就在于此。

2. 顿悟、明点与生物量子场

实践藏密功法的人出现明点、顿悟等现象。这些现象的机理是很复杂的。但它们毕竟是从人脑内产生的，这就涉及到神经生理、生物高能等学科的应用问题。

1．顿悟与神经生理　实践藏密功法的人，功夫达到高级阶段，有时思路豁然开朗或内视效应出现。这些现象类似于禅宗的开悟，但这两个宗派所谈的开悟，在性质上有所不同，感受的内容也不一致。近几年来国外有些科学家对顿悟问题感到兴趣。例如诺贝尔奖金获得者B·Josephson实践有关功法，认为顿悟是意识场不受干扰，让固有智能闪现的结果。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

意识活动的生理背景是：脑细胞受到有关信号的刺激，神经通道传递电位脉冲。人脑约有一千亿个神经细胞，与我们银河系星体的数目大致相等。在胚胎发育阶段，脑细胞的生长率是每分钟二十五万个。每个脑细胞的形态不同，各含有遗传物质与遗传信息，各有数千条神经通道输入信号。当某个区位的神经细胞受到有关信号刺激时，就产生“动作电位”，沿着有关通道传递脉冲信号，从而产生相应的识觉活动。

一般说来，识觉活动是千变万化的，但归纳起来不外感性认识与理性认识。所以人脑的电位脉冲与传递信号的通道大体上有一些共同的基本模式。一个有序化的思维活动，通常要经过很多无序化的思维过程。这就耗散很多脑能量，从而影响人体内的各种结构与功能。脑能量包括两个方面：从宏观来看是可测的脑电能，它是脑细胞膜内外的钾钠离子穿过细胞膜而产生的；从微观来看是“生物量子场”，它可能是由脑细胞核内的有关粒子产生的。

顿悟时的信息可能不是靠神经通道里的脑电波传递的，或许是靠上述量子场的振荡波传递的。当藏密内功很深时，神经系统处于最小激发态，意识场好象一个真空。现代物理学家指出：真空并非一无所有，其中潜在有激化效应。由此可以设想当意识场不受干扰时，继续在藏密内功的作用下，脑细胞核里的有关粒子可能被激发而产生量子波，传递固有智能派生的信息。这也许是顿悟的机理，当然这只不过是一种比拟方法。人人本来具有潜在的智能，从物理机制来说，智能也得有物质基础。这种物质虽不清楚，看来是世世代代随精卵细胞相继遗传的产物。

显然，藏密顿悟之功不是冥思苦想，着意追求，而是万

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

缘歇尽，到时自发的结果。它的信息之源，不是外界流转的各种信号，而是潜在的固有智能。西方神经生理学家研究思维活动，沿着神经电位脉冲的方向前进，已有很长的时间，但人脑到底为什么会思维？这一根本问题，远远尚未解决，至于顿悟的研究，更提不到日程上来。有藏密内功作为实践基础，可能得到一个探讨这些问题的新的途径。

2。明点与生物高能　神经系统及传递信号的神经通道，是利用解剖及脑电波测量技术找到的。在神经系统附近有经络系统，其中有"生机能"传感，是通过气功内视及针灸证实的。在经络的任督二脉之间，从心脏梵穴到脑顶梵穴有一条垂直的中脉，其中有明点运行，是实践藏密内功感受的中枢。这三个系统具有不同的结构与功能，从宏观到微观控制了人的生命，因此它们与意识场是密切相关的。

根据I·Prigogine 的耗散结构理论可知：任何生命系统都有"能量流"通过，起到必要的作用，最后达到稳定状态，具有适应环境的新结构。神经通道传递感觉与意识信号所用的能量流是脑电能。经络系统里的能量流可能与细胞膜近旁的"离子"及细胞核内的高能物质有关，通常给它一个代号，称为"生机能"，它的化学成份及物理机制尚不清楚。中脉里运行的明点是一种未知的生物能量，可能与脑细胞核内的高能物质有关。这种能源不仅是明点的光能之源，而且是明点的智能之源。智能与光能统一在明点之内，可能是人类生命的高级形态。

就一个人的生命来说，明点的来源可能与遗传有关。当精卵细胞会合时，潜藏在它俩内部的上述统一体又互相结合形成一个新明点，代表一个新生命。明点可以看成是"生物

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

光量子场"的能源，它诞生后，随着神经板、神经管与胚胎的相继发育，运行于心脑之间。在神经管形成的过程中，六个识觉区也相继形成。它们可能与明点有内在联系，因为人体内的各种结构与功能是密切相关的。从而可以推想，明点可能控制六个识觉区的一切活动。著名神经生理学家F.H.C.CricR认为：象大脑这样复杂而灵敏的系统，必然存在一个全面控制中心。看来他所想的，涉及到藏密内功的问题。

3．藏密内功与量子控制论　上面按照现代科学理论，推断了顿悟与明点存在的真实性，并指出二者的机理可能与"生物量子场论"有关。这只不过是问题的一面。藏密内功之所以殊胜，主要原因是在自我控制身、口、意三业的基础上，得到"宇宙生态场"的支持。这一情况的客观性可以借用"量子控制论"来比拟，直接从科学上来证明是很困难的。量子控制论是近几年诞生的一门边缘学科，它从微观角度研究系统在外界能量的控制下，其状态所发生的变化。系统承受外界能级的高低与它本身的基础有关。基础能级达到一定程度时，如果继续加强，则所承受的外界能级就更高。

事实证明：宇宙中有无穷无尽的"生态量子场"，各以一定的频率永远不停地在波动而辐射能量。任何人要想得到藏密内功的殊胜成就，都可以从宇宙中取得有关能量的支持。人体本来是一个开放的热力学系统，必须从外界吸取能量与信息，由于平时控制失当，在身口意三业的影响下，神经系统经常被激发而耗费能量，以致明点的光能受到干扰、耗散而不明。反之，若能实践藏密内功，控制身口意三业，让神经系统处于最小激发态，以致耗能量减小，代谢率降低。在此情况下，明点不受干扰而复明，形成一个生物光量子场，运行

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

乎中脉之间。这就为藏密内功的殊胜成就打下基础。

为了得到宇宙生态量子场的支持，除了内功之外，还必须让身口意对社会作有益的外功，因为内功是取得外界能量支持的必要条件，外功是其充分条件。当内外功耦合，达到更高的能级时，明点更明，以一定的频率而波动。如果明点的波动频率与宇宙生态量子场的辐射频率相同，而且梵穴真正打开，那么生态量子场的辐射能就自然而然地通过梵穴进入中脉，叠加在明点的光能之上而共振，从而取得藏密的殊胜成就。虽然这种设想目前无法从科学上验证，但在一定程度上说明问题存在的可能性。人体吸收外界能量，并非都是通过口鼻；对于由生态量子场辐射的有关能量，脑顶梵穴是一个重要的渠道。

反之，如果梵穴不开，中脉不通，明点不明，尽管宇宙生态量子场时时处处都在辐射能量，人体却无法吸收，这是自己生命中最大的损失。此外，藏密功法虽然殊胜，成效迅速，但必须信坚，愿切，行深，使内外功的基础深厚，方能有所成就。不然只求功法，不打基础，希望速成，则不可能，甚至发生问题。这种情况类似于宇航员乘坐火箭，飞登月球。如果自己的生理机能不适应火箭高能所产生的高速飞行，就会发生危险。所以内外功逐步修持而达到一定能级，是学习藏密取得成就的必要基础。

虽然藏密内功的实际效应不是目前科学仪器所能检测的，但为了发掘与研究这些问题，应该在前缘科学升华的基础上，提出一些设想，进行理论方面的探索。这些设想抛开了目前神经生理学的方法，也不走脑电场与脑磁场的道路。但考虑到明点与顿悟等效应又不能离大脑而产生，故从

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

微观角度探索了脑细胞核内的生物性质的能源。这种能源与精卵细胞有关，它蕴含了激发光能与智能的遗传物质。至于这种遗传物质是什么，当然是另一个极其复杂的问题，需要从各方面进行综合的研究。

3. 彻却、脱噶与明点

修炼藏密“大圆满”功法，分彻却、脱噶两步。彻却为“立断”，相当于最上定功，属修定。脱噶为“顿超”，相当于无上慧功，属修光。看脱噶之光时，要有彻却定功的基础，才能在定中得见微观世界，即可以看到宇宙空间各种不同的“明点”。

彻却属于“东巴”，意即空性，脱噶属于“囊瓦”，意即明显。“东巴”代表月亮，“囊瓦”代表太阳。而“明点”则存在于宇宙空间，可在阳光下见到。“明点”有固定不动的，有大圆圈内有小圆圈的，有形状如车轮的、有形状如项链的，也有上下左右移动的。这些行走着的明点如鸟在空中翱翔。最初看时很微小，捉摸不定，待定功渐深时则明点渐渐放大，其中有的明点如彩虹，颜色排列顺序有一定格式。明点的中间有一个明点，以白色居多，红、黄、蓝色较少，而以绿色的最少。明点的亮度一般如电灯的光亮，有的则是金光灿烂。甲色仁波切（即甲色上师）曾以现代科学的研究工具——三棱镜教弟子看宇宙间的光色，显示了观明点的科学性、真实性。根造上师在观看关于原子弹科教影片时，从银幕上看到原子弹爆炸后的光色，与他观脱噶时所看到的“明点”非常相同。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

这说明“明点”并非一种凭空幻想，而是通过观察可以看到的真实存在的物质。

宏观宇宙有明点存在，谓之为外明点；然而“明点”不独空中有，人身上亦有。微观人体这个小宇宙也有“明点”存在，谓之为内明点。朱余福副教授在练大圆满功法的彻却与脱噶时，有很深的感受。“初定”中的内景感受是：自觉身神逐渐人定，体内亿万个各类细胞，象有无数小磁铁，一一纳入有序化，此时周身气血也渐渐纳入有序化。这种由静到定的快慢、深浅，由各人功力而定。其广度和深度也随之变化，全身似被一层烟雾笼罩着，并有浓度、密度和层厚感。有时就象身处水中，时沉时浮。那层附于四周的绒膜，有弹性，并能随着意念而收、散。有时积聚成点，“我”感消失，只有思维存在，并凝结在小点之中，躯体已不存在，唯有小点(即内明点)随中脉可升可降。有几次他试着将小点从脐轮经中脉从头顶冲出，去与空中外明点相接，但均未接上，就被收回。冲出时可听到头骨运动之响声，有几次感到头顶头发直立微动……后头顶不适，似有一顶铁帽扣在头上。如果方法运用得当，随功力日益加深，内“明点”会冲出人体与宇宙外“明点”相接。

那么，自身内“明点”与宇宙外“明点”相接，会有什么作用呢？运用现代系统科学的观点来看，人是一个巨系统，处于整个宇宙之中，这样的一个巨系统又和周围的宇宙彼此相通的。而修脱噶、观明点的小功效就是可以利用宇宙能量祛病延年。朱余福副教授曾患有颈椎骨质增生、慢性鼻窦炎、双肺扩张、间质性病变，及多发性胆结石等诸种疾病，影响学习和工作。练功以来，经医院检查，基本痊愈，现在精力充

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

沛、气劲倍增。

让宇宙"明点"随意念进入自身，或者让自身"明点"进入宇宙。这是藏密功法的一个更高的层次。不少前人和现代藏密上师，都做了有益的探索。出现了很多奇观。内外"明点"怎样才能相接呢？人体中位于中脉中的主明点，就是人体生命信息的控制球。人通过体内这一控制机构，可以向宇宙发射能量，也可以从宇宙场中吸收能量，实现内外"明点"相接。

原子或粒子的裂变可以产生巨大能量。当然，这种裂变是要有高温高压等一系列外部条件的。但是，近年来，通过各种气功科学试验，证明奇特的"天人效应"和发放信息，也可产生出乎意料的高温高压作用，并且可以凭意念向遥远的地方发射控制信息。以此类推，修持藏密大圆满也能控制人身内"明点"同宇宙外"明点"交换和充实能量，由此而在体内产生光电、光热效应，特别是产生生理、生化效应。这种大自然的"能源"，可谓取之不尽、用之不竭。而且它对地球上的人类都是"一视同仁"的。要想使自身具备这种内外"明点""接火"的条件，就要好好修炼前人为后世留下的瑰宝——藏密大圆满功法。

4. 内力的激发——外力

内力的激发是引起气功界重视，并成为人们最感兴趣的问题之一。它包涵着能量的不断增长和能量的永不退失两个方面。藏密把修持能不能相应和能不能成就都建筑于上师的加持上。用气功术语说，也就是内力的激发必须依靠外

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

力。在藏密中，这种外力是上师“加”于练功者的；而“持”就是练功者要在外力激发内力的条件下，持续不断地修持。这样“加”“持”相应，才能激发出自己的潜能。

在依靠心的力量产生作用上气功与佛教的修持是相同的。心是最活跃变化的，一念十万八千里，如果在练功的时候，运用心力不当，很易产生偏差，直接表现在身心上。所以，有些怪病非药物所能治好，心病还须心药医。由于藏密上师必须是修无上瑜伽有成就者，他不但能根据学生的素质和修习进度教以适宜的方法，及时纠偏。而且能对学生发功，令其气脉速通。学生能得到极大的能量来增长功力和消除障碍。所以藏密对上师的条件，和师徒关系的建立都非常重视，要经过较长时间的观察，一经建立师徒关系就无法解开。不管上师怎样对弟子的苛求，弟子在思想上都把上师对待自己的一切行为都视之为对自己的加持。其实弟子对上师尊敬的最终利益还是回归于弟子自己本身。也就是说能量的传递产生了连锁性反应。如果用现代信息论、控制论和生物场的同步效应等原理也是可以解释通的。

以上讲的是老师外力对学功者内力的作用。另外还有因自然外力的作用，或受重物、电力等突然外力的冲击后死而复活后所产生的特异功能。这同样属于外力激发内力的情况，但这里的外力不同于前面所讲的外力。其所产生的效果倒是有一些相似之处。例如：世界闻名的特异功能者——尤里·盖勒能离体使金属餐具弯曲或折断，还能使钟表走快或走慢，使计算机停止工作，并能阅读他人思想。预知他人吉凶，使放射性计数器加快运转；非眼视觉，能使磁强计减弱，使罗盘偏离南北极等。他在自述中谈到他的功能得来的原因，

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

是在童年时被天空中一团银色光亮的东西，将他仰面击倒，脑中一阵剧烈疼痛，昏厥后醒来才产生出来这种能量的。①

又如，1978年3月苏联乌克兰顿涅茨克附近一矿场的吊车女操作员37岁的沃洛布耶娃不幸触及380伏的电流，被断定死亡，在停尸房放了两天后，恢复知觉，产生了超人的视力，能透视人体内脏，并能诊断出为人所忽视的病症。②美国纽约安大略湖边的罗切斯特，年方30的机械修配工汤姆·索耶工作时被小型载重卡车压在他的腹部，在救护车上，他的心脏已停止了跳动，后来给救活。他恢复知觉后，在身体、智能和精神三方面已经发生了巨大的变化。毫无物理学基础的索耶忽然狂热迷恋上了物理学，尤其是量子力学，并获得了物理学士学位。他认为在事故发生后，刹那间与神秘之光融合在一起，这样就觉得已经掌握了物理学的全部知识。以后在大学里，只不过是将这些知识一段一段地从记忆中追回罢了！③

以上这三个例子属于外力冲击而激发内力，产生特异功能。西方科学家在讨论此问题时，试图用印度瑜伽现象来解释为什么外因走向内因？印度瑜伽的“根达尼清醒状态”认为：人的脊柱下端至骨盆中间有一巨大的能量储备库，这就是“根达尼”——“生命之蛇”，可用瑜伽功的方法将之催醒，并得到与神秘光团的融合。这便是内力冲击说。但他们还未能深及到印度佛教无上瑜伽金刚乘中加以研究。从以上的各种现象来看，如果暂且把“根达尼”这个“生命之蛇”看成人所具有的

---

① 尤里·盖勒自述，陆锦林、谭树望译《我的特异功能》。

② 见1987年6月16日《解放日报》。

③ 夏新根编译《濒临死亡究属何样》，1988年1月4日《上海译报》

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

内力。那么，这种内力既需要自己本身修炼，使它复苏，也需要有外力的激发，使它腾飞。

5. 长寿——虹化

西藏密宗瑜伽气功，以宁玛派（红教）秘传“大圆满心髓”为最上乘之法门，凡修习此法门而有较深造诣者，一般都会有两个显著的成果：一是年寿很高而又身轻体健，面如童子；二是临终虹化，这是最使人心驰神往的一大奇迹。

健康长寿，这本来是我国各派气功养生家皆可达到的一般性目的，特别是道家气功在养生长寿方面的光辉范例，千百年来可以说是有口皆碑。但是，由于长期以来藏密瑜伽功法极少流传内地。所以，象藏密宁玛派之“大圆满”在长寿保健方面所取得的辉煌成就，以及其不同于内地气功的奇特功法和殊胜效应就更鲜为人知了。

“大圆满”是以摄取太阳光能来修炼身体的，其方法与道家的采纳日精法大不相同，道家以无为内养为修炼内丹之正行，而以晨起於太阳初升之际采纳日精为辅助功法。“大圆满”主要是在太阳照射下进行的，但它无意于汲取阳光之精华，而是面对太阳的方向凝神静观宇宙之明点，同时由心力发出相应的密码信息，太阳光能便源源不断地溶入体内并贮存起来（详见后“大圆满”功法）。现代科学研究证明，生命的运动使一切生物都具有生物能量场，人体这个巨系统亦不例外，人体场能的强弱与健康状态有极其密切的关系；通过气功锻炼(即宇宙能量场的吸收)可以使人体生物能量场得到强

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

化，从而增强人体的免疫机能，提高防病抗病能力，使人身心健康，延缓衰老，增长寿命。

关于长寿，如果从相对论来看，引力场中的时钟与不受引力影响的完全一样的时钟走得要相对慢些，而且，在某一特定区域内引力愈强，时钟就走得愈慢，这一效应称作"时间膨胀"或"时间伸延"。广义相对论对于受任意引力支配并有任意构造的钟也给出同样的结果。根据这一结果，那么一个乘高速宇宙飞船长时期在太空遨游的人，当他返回地球地面时，与一直留在地球上的他的孪生兄弟相比，他应该年轻得多。这是因为宇宙飞行员的生物钟以及他的一切生理过程，比留在地球上的人要慢得多。诚然，要使这一效应显现出来，宇宙飞船的速度必须接近光速，这样的高速飞船在当前还无法制造。而国内外气功科学方面的大量实验却证明了，练功者在松劲状态下诸如呼吸、心跳等各种生理节律都有减慢，优秀的气功师可以使呼吸频率减慢到每1分钟一至二次。印度有一位瑜伽师曾被装在密闭的棺材里埋入地下八天，竟能安然无恙。据国内有关资料报道，用静电探头器对一位正在发动的气功师进行探测，在离其头五十毫米处测到了静电富集信号，用磁探头则测到了相当强的磁场。这种强大的磁场，竟然超过了仪器的量程，不但使仪器发出很大的响声，甚至连纪录笔都毁掉了。以上研究证明了练气功可使人体生物能量场增强，产生自身的生物钟变慢效应，而由生命时间的相对伸延而必然导致长寿。藏密宁玛派"大圆满"功法就是以不断地大量摄取太阳能来修身的，它能极大地强化人体场能，因之在健身长寿方面所取得的成就更大。

藏密传说和实记都有许多长寿的例子。例如：传说宁玛

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

派师尊莲花生大士生于公元前482年（相当于老子死后18年），入藏传法时，为公元七世纪中叶，几十年后离开西藏。其寿命相当长。密勒日巴大师生于1052年，一直在世到1153年。又据西藏社会科学院宗教研究所索朗顿珠对四十例宁玛派学者的虹化事迹所作的统计，其中年龄最小者在八十岁以上，年龄最大者达一百四十多岁，其中多例在一百岁以上。这些例子说明藏密"大圆满"在人类健身长寿方面确实是殊胜的。应该向其他功法一样广泛传播。

藏密宁玛派最大的成就是虹化。在一位去过四川康定考查，并亲受宁玛派大德传法灌顶的气功研究者的调查资料中，记有临终虹化的奇观：虹化者于定坐中身体不断发光，在发光中形骸不断缩小，由缩小而渐至消失，最后只剩下指甲和头发；在其肉身发光缩小之际，其顶上空中出现一派红光缭绕。也有次一等者，其肉身在发光中缩小到一定的程度（一二尺或二三尺）便不再发光缩小，剩下来的形骸坚硬如铁。

虹化时人体为什么发红光？这就需要首先明了光是什么。现代物理学研究证明：光不是别的，只是电磁场的传播。当我们把所有的物质加热到高温时，就都会发光，这种现象起源于物质的电结构。在高温下，物质中的带电粒子特别是电子，进行强烈的快速的运动，产生出快速变化的电磁场，于是引起场的传播也以光的速度向空中扩散，这就是发射出来的光。

化学分析证明，构成人体生命细胞的大分子长链结构主要是由碳、氢、氧、氮四种元素组成的（还有一些其他微量元素如铁、磷、钙、镁等等），这些元素的原子与非生物原子之间有许多相同之处。非生命物质在获得一定的能量（如

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

热和光）后会产生电磁场的传播而发光，生物由于自身的生命运动亦能产生电磁场（即生物能量场）的传播而发光。因此，人本身就是一个发光体。国外有一种叫基里安的照像技术，用它拍摄时发现人身体表有一层兰色光晕，只是由于这种发光十分微弱，人们的肉眼是无法看到的。然而，藏密宁玛派瑜伽行者在其修持"大圆满"的过程中，不断地大量摄取太阳光能，经过数十年以至上百年的丰富积蓄，其体内所贮存的能量该是何等之巨！这种量的累积最后必然导致质的变化。无上瑜伽行者一旦功行圆满便能通过由心力调控的信息密码发出激发指令，将体内贮存的太阳能统统释放出来，这种巨大的能量，一但"爆发"，便能将人体的组织细胞"熔化"分解（这是一个十分复杂的理、化过程），又使构成人体所有元素的原子因获得巨能而产生电磁场的传播，从而使身体发光。此时，自身的生物能场已与一切智能信息圆融合一，形成场态身。场态身具有强大的场能，密宗称之为无量寿、无量光，其场能可伸延到宇宙的任何时空区域。据前文所说的时钟变慢效应，当光线经过强引力场时，光波的振动频率减慢，波长相应增大，光谱线向红端偏移（在可见光中，红光频率最小，波长最大），这就是相对论之引力红移。当虹化者肉体发出的光与外界的光线经过场态身时，由其强大的场能而产生的红移效应，使虹化者上空出现红光缭绕的瑰丽奇观。

那么，虹化后形体消失了，肉体质量哪里去了？根据爱因斯坦的相对论——质能等价原理，当物质具有的质量转化为能量时，失去的质量m等于由它转化的总能量E除以光速c的平方，即$E=mc^2$。这里，能量已经成为物质质量的特殊存在形

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

式，而质量从某种意义上说，亦即是能量。无上瑜伽行者在虹化这一过程中，肉体的一些质量转化成光能。除此而外，尚未见到其他形式的巨大能量释放出来。由此可以推测，虹化者的肉体被分解为分子或原子级的质量“蒸发”掉了，最后只剩下肉眼可见的残余物质——头发和指甲。

由此可见，藏密宁玛派气功的奇特效应可以纳入相对论的框架之中加以认识和探讨。但虹化时肉体“蒸发”过程中究竟产生了哪些物理和化学反应，还不得而知。从目前科学发展的水平看，还不能说明虹化的更深的内涵。

6. 藏密气功脉与气的类别

练功的基础是自身的脉与气，练功所练的是生命的功能与妙法，练功的结果是身无病痛心安乐，最终能获得长寿与幸福。

人的身体由脉、气、明点三者而成。在脉路上，要知道脉的样式，如果不知道人体脉的形式所在，就不知道气的所在，如果不知气的所在，就难以知道贯通到气的要点。因此，首先要知脉的类别。

医书上所说的脉的类别。指一般人的身体上较明显现并共有的脉。另有，金刚身的本性所决定的时轮等续部所说的脉的类别。首先在医书所说人体共同显现的脉有三种类：水脉、血脉、气脉。

水脉从头上向下伸脊髓及其支脉，是白色之脉。血脉从身体中间，如红玛瑙柱子一般向上面起，属于黑白脉的静脉之

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

类。气脉、血脉相合而行，与黑白脉并行向上，气血之脉红色属于动脉之类。

一切脉只此二类，此二类脉也是生命之脉，脉的数目，共七万零二千条，其中白色水脉为二万零四千条，黑血脉的静脉为二万四千条，红血脉的动脉为二万四千条。

脉最初在母腹中形成，中间又形成和增长成未消失的中间自然的脉。脉的主干、脉的分支和细脉互相联系着。因此，生命所依的脉有四种。

1．形成的脉，任何人在母腹中最初成形的时候，从胎体的中间，分成三条脉，其中一条脉上形成人脑，依靠大脑而存在，由此身体有二种自性发生的疾病，住于上部，成于上部，此病因是水土的自性，自上部向下坠落，发生肾腰腿之病。一条脉从身体的中间，象立起一个柱子一样，一直向上，形成了黑色生命脉血脉的静脉，由血和胆的热气为因形成的愤怒，是依生命脉的血而存在，从此发生胆热自性，依此因果，愤怒住于中间。火虽存在于下部，但向上燃烧，此乃自然规律以故，胆热盛时，以头部与上身为主的部位发生痛感。

一条脉向下行，形成男女的密处。由此发生冷热二者的自性气。由此因果及其所依，住于下部，气虽在下部，但却遍于全身，行于全身，因此引出一切病痛。

2．生命的脉有三，续部说此三者是中脉、左脉、右脉。在藏医书上说生命白脉、生命黑脉、生命红脉为三脉，实际上中脉、左脉、右脉与人体的生命脉，无有分别住于一处。

3．智慧之脉是一切脉的中脉，是一切脉的生命脉。啰睺脉是生命依处，故称为生命脉。一切气脉是不息之气，工

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

作气是一切气的根本，是大生命之气。此二者如水乳交融，也是持生命的一份，因此称之为生命脉。

4．人的大脉有四：第一条脉是对根境显现出的根脉，就是眼等五根，眼能见色，耳能听声，鼻能嗅气，舌能辨味，身能触境，发生这些动作的主脉，是存在于大脑之中，象一个君王一样。还有与自己与种族与工作相似的细脉，最大的细脉有三十二条；从细脉又分出更细的脉，具有小的力量和作用，这样的脉共有五百条，围绕着细脉与主要的动作相配合，由五根起感触五尘的作用。对外境能起明察秋毫的有益的助伴作用。

第二条脉，是使回忆根起更明了作用的脉。回忆根或意根，是依这个根能明了六识的主脉。在心窝里存在所谓善意的脉，有起供回忆明了作用的脉有如君王一样；与种类、作用自相配合的细脉，大一点的有八条，从此八条脉中又分出来五百条细脉环绕着，能使回忆根起明了外境的作用。

第三条脉，是形成人身五蕴的脉，最初形成身体五蕴的脉，身体生成完成，依止脐轮完成形成发展的活动是脉王，脉王与自己、种族的作用相配合的大的细脉有六十四条，从这些脉又细分为五百条围绕，共同相交相配而发生作用。

第四条脉，是种族不断并增益的之脉，依止形相常时作种族不断的工作，此脉上最大的细脉有三十二条，由此又分出细脉五百条互相环绕，是主脉与作用相配而进行活动。

以上各脉轮的中心与支分细脉，与更细的细脉在身体内外上下直接互相联系，布满全身为脉的网络。这些脉络在全身活动着，内中有元气与其余气行走的络路，依于此，身体得以生存。这些脉也是生命的脉，一个人生存或不生存，都

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

以这些脉活动与不活动相关。

依止于这些脉的气，形成最初时候的金刚身，伸到红日中间的阿赖耶识(第八识)，并依止于此识。

从此发生有行动的意的活动，大生命的气形成有情有身识与暖相之生命，在这里分出了智慧气与事业气两类。

智慧气又分为两份，一份在生命的中脉里，作保持生命的工作，一份与事业气共同联合，时常在鼻孔中出入，人的身语意三者的活动，完全以气的鼓动为先行。如是从大生命的气而生出的支分的气，行走在如上所说的脉轮之中，因而遍于全身，而产生生、住、坏灭的一切活动。因此，欲得到自由活动时，首先要从鼻孔出气入气、住气，要锻练这个出入住气，以后再次第依于持气的口诀，持住根本的气，即持住五大之气(即上行气、下行气、遍行气、平住气和命根气)。其中命根气尤为重要，有持续寿命之功能，命根气断人就死了。所以，中脉即命根，命根即中脉。

要控制狮子解脱的支分气。对于气，要得自在，如是得到堪住、驱使脉气的功力，并锻炼诸气进入要穴，制服不净之气，使脉直通无阻，脉直通无阻，气也直通无阻。脉气能作身体形成机体的动力，依此机体，人的身体可不生病，而且可预防疾病，若是生了病，也能从鼻孔和细的脉络汗毛小孔中，驱逐出去，把病治好。依靠这个力量，身体坚强康健。满面光泽，如涂油脂，身体轻盈，脚力快速，身体病痛全清，无病康健，而且智慧增长，心怀坦荡，舒适快乐，能增长寿命。特别是生命的气，有不外泄、在体内长时保持的方法。依于此法，能生出保持长寿的能力。

长寿诗曰：

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

俱生命根脉与气，
用殊胜法来控制，
无病长寿乐而康，
能获胜果得圆满。

7. 藏密"大圆满"坐势和手印的经络

藏密的修持手法虽属于佛教修持法，亦不忽视修行者延年益寿祛除病魔的功效。密宗的加行法要求练就金刚不坏之躯，也称培植福本，积攒资粮。这种方法主要在于增强体质、开智明慧。例如藏密中的调心、调身、调息等三个方面的结合即属此列也。而这三方面则是相辅相成并以调心（即降伏其心）为主而福慧双修的。

藏密的调身之法，以静坐为主，而静坐的姿势却不同于其他气功，大致可分为以下四种：

1．**金刚座**（即跏趺坐），又可分为双跏趺和单跏趺二种：双跏趺又叫双盘，即两腿盘曲而坐，两腿交叉，以左脚搭右膝，以右脚搭左膝之上，坐如弓，腰微俯，两手和南，或作手印，眼帘下垂，使之只见鼻尖，又似坐禅之打坐。单跏趺又叫单盘，即两腿盘曲而坐，使右脚搭左膝之上，或左脚搭右膝之上均可。身体姿势为双盘，此座为密宗的总持之身。

2．**象座，又称法身座**。如象卧，两足掌相贴，胸外挺，腰端直，两手四指与大拇指置两足之中，头微俯，略如踞坐之势。此坐法的功效是能令鼓动之气下压，腰端直者，令正气舒适，头微俯者，令妄心自断，四指与大拇指置两足中间

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

者，则调匀四大。

3. **狮子座，又名报身座**。势如狮，两膝相并跪地，胸近膝，两肘着地，两手掌相并撑腮，两足跟相并垫股，两足掌竖立，两足趾蹉曲向后贴地。其两膝近胸者，令热气愉快舒畅，两肘着地者，调匀阴阳二气，两手掌撑腮者，令粗气自断，两足掌竖立者，足趾蹉曲，是令昏沉与掉举调平。

4. **仙人座，又名化身座**。坐如金仙，两膝两足掌相并蹲坐，足心踏地，胸贴两膝，小腹微凹，头微俯，身端直，两肘左右交叉，按两膝。两膝蹲坐者，调匀全身气脉，两足掌踏地者，压下水火之力；腰端正，则调心之气顺适而返于本性；两膝相并着胸者，使身中"火大"之气成为智慧燃烧（智慧火）；小腹微凹者，则妄心自断；两手交叉按膝，可除热病。

以上四种坐势，谓之调身，也是修持大圆满功法而降伏其心的前提条件，也就是说，修习藏密大圆满功法首先要学习坐势。其中的金刚座法可以引左右二脉之气入中脉，可以引地水火风空五气进入中脉，可以引命根气入中脉。可除修气之病，可解诸脉结。

藏密调身的另一个重要方面就是作手印。藏密的手印大致可分为法印和表相印两类。法印密不外传，得上师密传法印者甚少，以示密法传承的严肃性。表相印包括：结字观印、金刚印、金刚拳、大莲花印等。藏密的调息，以练宝瓶气或九节风为主。

修"大圆满"功法主要的配合功法宝瓶气时，以意领光。以白、红、蓝三种不同的光形成不同的光子流，把宇宙这个辐射场之光，用意领入，引到头部，然后到达全身。据中医

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

理论头为三阳之首，三阳者，太阳也，从巅顶下项，皆足太阳经脉之部。人体五官，各有所属，两颧属肾，两目为肝窍，两鼻为肺窍，脾开窍于口，心开窍于舌，肾开窍于耳。当外气进入人体，幅射场的光子进入人体时，通过各种手印，促进了光子及外气，沿着十二经气血贯注到人体各处。十二经经脉的走向规律在《灵枢·逆顺肥瘦篇》中作了概括的说明。它说：手之三阴，从脏走手，手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。"这就是说十二经脉中的手三阴经脉，其循行的起点是从胸部，经臑臂走向手端；手三阳经脉，从手指端（紧接着手三阴经脉的终点）循臂臑①而上行于头面部；足三阳经脉，从头面部（紧接着手三阳经终点）下行，经躯干、下肢止于足趾间；足三阴经脉，从足趾间（紧接着足三阳经的终点）上行而止于胸腹部。手三阴经分布在手臂臑部的内侧，其具体情况是：太阴在前，厥阴在中，少阴在后。手三阳经分布在手臂臑部外侧，其具体情况是：阳明在前，少阳在中，太阳在后。足三阳经是从头面部下行，在躯干部份分布的情况是：太阳行身之背，阳明行身之前，少阳行身之侧；而下肢部份则循环于股胫行侧，其分布情况是：阳明在前，少阳居中，太阳在后，足三阴经在下肢部循环于股内侧，上行入腹胸，其具体情况，在内踝上八寸以下的：厥阴在前，太阴在中，少阴在后；八寸以上则厥阴与太阴交叉，太阴在前，厥阴在中，少阴仍在后。中医经络学指出：五指分五指内侧处和爪甲外侧处。"少商"穴在食指爪甲外侧处属太阴肺经，"商阳"穴是属阳明大肠经，

---

① 臑：中医上指自肩至肘前侧靠近腋部隆起的肌肉。——编者注

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

中指端"中冲"穴是属手厥阴心包经，小指外侧爪甲处"少冲"穴是属手少阴心经，小指内侧"少泽"穴是属于手太阳小肠经，无名指爪甲外侧处"关冲"穴是属手少阳三焦经。十二经络走向说明作功时通过手印能帮助作功者沟通六经，相互贯气，有利于清心，开肺气，健小肠，通三焦，增强人体对外界的适应能力和人体自身的调节能力。

总之，"大圆满"功法通过调身、手印、观光，以意导引光，以意念导引型观想与光电导引型相结合，练气而致脉轮行行如丘，可以使气和光在人体内部发生精气神的改变，又致体内阳气升提，五脏六腑得以温煦，气练意练而致精充、血气足、神明。正如《黄帝内经》所言："精神内守病安从来，认真练气百日补亏。"五脏六腑气血旺盛，就达到了延年益寿的目的，也就造就了金刚不坏之身。

8．藏密功法加持下的"金字塔"效应

1984年日本学者篠原荣一和濑户明曾著文探讨金字塔效应，他们用硬纸板制成金字塔正方形模型(底边160毫米，塔高125毫米)。置一小酒杯晚上盛水1/3于塔中央。次晨取出即饮，据称饮之日久，有防癌和其它疾病的效应。可能系集宇宙的能量聚焦在水中所致云①。

上海市金山县叶仲老师从上述资料中得到启示，若"金字塔"之结构确有聚焦功能，则取塔以藏密功法加持后直接

① 见《中国人体科学研究会代表大会论文专辑》(1987年)第78页。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

灌入于人体，必能出现某种效益。为了探讨这个设想能否确立，即于1987年9月份起进行以下三个实验：

实验一　密法加持与否，对塔内杯中水温和酸碱度影响的观察

日期：1987年9月2日（农历7月初7）

方法：取硬纸板按篠原、濑户二氏的数据制作金字塔10座，分为甲、乙二组，甲组5座以藏密功法加持：塔有四面，每面上贴有彩色圆形簿片，簿片直径20毫米，涂有白、红、蓝，或红、黄、蓝三色（这些颜色都含有甚深的密意）。此外在其中二个面的下方书写大圆满心咒和弥陀心咒。

乙组5座不作密法加持。

晚上8时平列二组金字塔于桌上，取小酒杯12只，每只盛蒸馏水10毫升放置塔内。余二只放在塔群二侧作为空白对照，次晨8时测试杯内水温。

结果：室温18.3℃，甲、乙二组的水温均为18.0℃，空白对照水温18.2℃，示塔内外水温相差0.2℃。（篠原、濑户二氏之实验塔内外水温相差0.4℃）。

1988年1月7日由金山县中心医院制剂室协助测试杯内蒸馏水pH值。

试液制剂方法同上。

结果：甲组pH值6.82，乙组pH值7.06。塔外空白对照pH值7。

1988年1月8日复试。结果：甲组pH值6.82，乙组pH值7.28。塔外空白对照pH值7.26。

实验一结论：密法加持与否，对塔内水温无影响，而对水的酸碱度存在着一定的影响。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

实验二　密法加持的金字塔对人体作用的观察

日期：1987年10月2日(农历8月初10)下午7时。

方法：(1)志愿者8名(男4、女4)面向正南方，端坐于凳上置密法加持的金字塔于头部，塔尖与顶门呈垂直，塔面方位：东红、南蓝、西三色、北白。隔一分钟后记录志愿者们的各自感受。

结果：除1例45岁男性志愿者主诉无特殊的感觉外，其余7例均认为有一股力量自塔内直冲向顶门，以后在头的右侧(西三色)出现微妙的阴凉感，逐渐同下方延伸，其中1例60岁的女性志愿者竟觉在沉重感中夹有电麻感直射心脏，一时支持不了，即把该塔拿下，反映随即消失。

(2) 由主持者改变塔面方位复试。得到同样结果，然而阴凉感跟随着三色面的位置不同而变更。

考核：1987年11月20日下午4时由连颖老师测试后认为这种感觉犹如上师灌顶。上海气功康复研究中心气功师周杏庆老师测试后谓："有一股难以形容的力量自百会穴直泻而下。"11月30日(农历9月初10)孔熙德老师测试后说：自己的身体已被笼罩着，忽尔躯干消失了，只留有四肢。

实验结论：密法加持下的金字塔对人体能产生某种反应，经测试有感应10例(包括三位老师)，无感应者1例。

实验三　密法加持的金字塔对患者疗效的观察

从1987年10月份起陆续对10名患有各类疾病的志愿者(肺癌手术后1例、胃癌手术后1例、皮肤蕈样肉芽肿1例、淋巴肉瘤1例、肝癌1例、高血压心脏病3例、病毒性心肌炎1例、慢性结肠炎1例)给予密法加持的金字塔。嘱附按上述法则处理，每晨饮功法水，或把塔放置头顶部接受外力治疗，通过

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

甚短时期的观察与随访患者主观症状似有改善。但很难得出最后结论。本文仅能介绍二例即期有效的病案：

例一：葛某，男，62岁，肺癌手术后化疗致呈全秃。经每晨坚持服功法水。二个月，目前已长出短发。

例二：王某，男，34岁，流感。主诉：头胀、鼻塞、肌肉疼痛二天。来舍下探讨气功功理和功法时，述及金字塔效应，他在半信半疑下接受试测。以塔之弥陀心咒面置于正前方。不久便感有一团热气停留在额部，这时头也不胀了，鼻塞也消失了，心生欢喜。

讨论与小结：

以上实验仅是有关藏密功法加持下的"金字塔"效应初探。从实验中看它对水的酸碱度存在着一定的影响。对人体亦存在着某些影响。在治疗疾病方面，由于例数太少且观察时期太短，尚难得出最后的结论。

关于金字塔效应的机理，众说纷纭，目前尚无定论，要弄清其效应确有难度，需要在今后不断的实践中逐步探索。

9. 有相瑜伽与右脑记忆力

心理学家认为人的记忆方法有三种：(1)死记硬背的机械式记忆法；(2)使若干事物在空间上、时间上相关联，借以记牢的联想式记忆法；(3)对事物赋予某种意义，藉以记牢的逻辑式记忆法。机械式的记忆能力随年龄增加而衰退，如果仅凭死记硬背的方式来锻炼记忆力，反而会使记忆力衰退。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

实际上支配着人脑潜在能力的三要素即是：行动、言语、情绪。适当的身体运动锻炼或散步，能使机体功能活跃起来，最适量的氧随血液供给大脑，有助于提高脑的机能。言语是提高大脑皮质活力的要素，这是不言而喻的。而现代生活中办公室自动化、交通拥挤、考试升迁的竞争、家庭纠纷等比比皆是，使焦急、烦躁、生气、等情绪经常产生，心烦意乱使脑子更不灵活，记忆力和判断力都会显著下降；相反，如果自律神经处于安定状态，心静如水，则记忆力可得到加强。

根据加拿大一位脑外科医师的报告：某一事物一旦被人脑记忆下来，它的记忆痕迹会留在大脑，而不会被忘掉。有关短时记忆的心理学实验研究和一些催眠试验支持了他的观点。但是，由于人脑在不断地接收新的信息，旧的信息却被盖住——想不起来了。因此，所谓好记性，就是能够立刻想出希望想出来的事情。大脑生理学和神经心理学认为记忆有四个过程一是记牢信息，即"铭记"；二是保持；三是"回忆"；四是对"铭记"过的信息的再认。因此，真正的记忆在于思考的方法：头脑使用越多，所发生的脑脉冲越多；即脉冲在脑内某神经元回路受到强化，经过这里传递信息就可以畅通无阻了。如同壅塞的河道水流慢的道理一样，经常使用大脑，神经细胞活跃，脉冲畅通，铭记印象清楚，深刻；保持持久，回忆、再认信息的速度也相对地加快了。

人脑左右两半球的功能在70年代被实验所证明：左脑具有对语言或文字的理解、分析、推理等逻辑性的、语言性的功能。而右脑担任对节律、节奏、图形辨认等形象性的、非语言性刺激的感知机能。从这里来看左脑是优势半球，起着主

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

宰作用。但是有许多事实说明真正的记忆力则是取决于右脑功能。(1)首先是右脑直观到了刺激事物;(2)听音乐、声音是右脑的职责;(3)脑生理实验显示:以印象(右脑作用)所留下的记忆比以语言(左脑作用)留下的记忆多一百万倍;(4)一些天才的发明、发现的创造力和先见性,首先以"跃动"的印象出现,右脑智慧火花的一闪,左脑赶上去将之逻辑化、实用化了。这样看来,真正的记忆力取决于右脑的功能。

谈到右脑的功能,不禁联想起金刚乘佛教功法的有相瑜伽。有相瑜伽包括净菩提心观和三密相应。净菩提心观让观想者观清净、圆明、皎洁的一轮满月,为一种非常好的静功。本文开头曾提到,现代人生活在巨大的精神压力下,如果能够习作此功,将烦乱的心绪理顺,静心而宁性,必然能够保持良好的记忆力。再从三密相应看,它首先要求作到身、口相应。而身、口、意支配人的行动、语言和情绪,静坐结印调整了全身的脉络,促进了大脑血液供给;口诵真言加强了语言能力,提高了大脑皮层的活力;总之,身密、口密创造一个非常适合于开发大脑潜能的心境。观想本尊或真言梵字,锻炼了形象思维的能力,因而也就加强了右脑的印象记忆力。

从上文关于记忆痕迹的叙述,还可以看到,在三密相应中,反复的真言念诵使大脑细胞经常受到脉冲的强化而比较活跃,加之脑脉冲越多,脑神经元回路越畅通,这就加强了大脑"回忆"或"再认"已经记忆过的刺激信息的能力,也就是说大脑的记忆力更好了。由此,可以认为有相瑜伽的各种作法大大激发了人的右脑的功能。而从上面对左右脑的功能分析看,右脑可以储存数量比语言记忆数量多得多的印象记忆,右脑的形象思维又有优于左脑逻辑思维的创造力和其他一些

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

优势功能。所以，还可以认为人的记忆力的源泉在于右脑。而有相瑜伽激发、强化、理顺了右脑的形象思维操作能力，有助于人脑的注意力的集中和记忆力的加强。

10. 声波与藏密气功

声音在空气中传播时为纵波，故称之为声波。声波起源于发声体的震动。其特点是具有穿透性，其速度为每秒332米，固体、液体、气体都可以通过；并根据不同密度相应改变它的传播方向，密度较大时具有折射性；另外声波的幅射是带频率性的，频率高能量就大。但不同频率不同强度的声波无规律或单调地组合在一起，即形成噪声污染，噪声通常令人很不舒服，出现耳中触痛感、血压升高、听力受损等多种疾病。也有对人体有益的声波，其中之一就是超声波。超声波具有良好的方向性、穿透性、折射性和频率高等特点，广泛用于一些疾病的治疗。

从以上有关声波的介绍可以看到，利用声波的穿透性、折射性等特点，带动内气行走，达到意到、声到、气到的效果，也就是以声领气，气随意、声出人，是一种特殊的气功疗法。藏密气功的特殊功法——发声法正是这样一种功法。

《黄帝内经》曰：五脏有声，声各有音，人有五音，即宫、商、角、徵、羽，其声大而和，轻而劲，沉而深。声音相应则无病。“宫”乱则病在脾，“商”乱则病在肺，“角”乱则病在肝，“徵”乱则病在心，“羽”乱则病在肾。五音声乱，则有五病。从发声而知病，是古老的医疗经验。它说明了声

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

音、发声与五脏的疾患、治疗密切相关。同样，藏密气功发声法与人身三宝——精、气、神也是密切相关的。例如“吽”、“哈”、“嘿”三声发声法。“吽”是聚口喉音，轰声如雷贯耳，其声低沉、有力、坚实，可率领诸声，贯通各部，为“精”之声。“哈”是开口喉音，舌下落于口床，以心引动肺气、胃气及其他脏气，为“气”之声。“嘿”是微开口喉声，为上冲音，其声尖脆上拔，头顶会有发麻发凉之感，此声沿中脉直冲上顶“叫开天门”，接通天地之气，为“神”之声。通过这三声的锻炼，可使精神充沛、内气顺达，为藏密气功发声法的基础功法。

到过康、青、藏高原的人们，或从电影、电视上看到这块神秘地方的人们，都会看到在那高山之颠，深沟峡谷之傍镌刻着六个由不同颜色藏文字母组成的大字，即六字真言。六字真言为藏密真言。在西藏，人们无论僧俗、无论坐卧行都诵念六字真言不已，许多屋顶、墙壁上也写有此真言，显示了一种巨大的不可思议的精神力量。从藏密气功的角度看，诵念六字真言乃一种发声法，念真言所发出的声同全身五脏六腑和经络都密切相关：

“嗡”字属阿字门，为一切字母之头，也为六字之始，其声发自生法宫穴(左、右、中脉交点)，沿中脉上升于喉，张口微聚出鼻腔。其声上头，在口内回旋，充于七窍。如有目疾，可睁眼出气；如耳背，可以声震耳祛聋；如有鼻炎，可掩其一鼻出气。至于头昏脑胀、头痛、偏头痛，则须让上头之气向下出气。(见下文)“嘛”字是开口喉音，起音时，上下唇先合后开，声振喉部，天突穴发麻，波及两臂以至两掌心都发麻。适于喉炎、咳嗽、肩胛痛、臂痛。“呢”字是舌尖音，注于

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

心。发此音时两臂环抱对胸，声震胸心部，会反射于手心，手心发麻，适于心悸、胸闷等肺胸内脏的疾病。“叭”字是唇音，先闭口，后开口，两手心对腹前，内气从前至后贯通下丹田，腰背有温暖之感。适于腰椎、肾脏等部位的疾病。“嗦敕”字，发音时口微开，舌下音，声向下，内气沿带脉转动，小腹有振动感。适于肠炎、腹痛、腹泻等下焦疾病病。“吽敕”两声连接，“吽”引气上行抵达喉部即转向下发“敕”声，为卷舌音，口微开，声沿两腿下行直抵脚掌心，两膝微屈。适于腿痛、关节痛等下肢疾病，也作为六字收音、下泻之用。以上为六字正音，比较温和，补泻皆宜，对症多为凉气致病。若病症为热炎上元时，则六字应从顺（即正音）变逆（即变音）。变音多系吐气音，凉气去火，可对治热症。“乌”为“嗡”之变音，口只留一线发声，可消除肝火盛、眼赤，对口舌生疮亦有效。“姆”字为“嘛”之变音，由原开口声转为闭口唇音，适于烦热咳嗽不已。“卤”字为“呢”之变音，为撮口音。“呢”有向下降之势，而“卤”有向上升之势，所以，“呢”降心火，“卤”清肺热。“补”是“叭”之变音，口型为闭口唇音，能解脾胃之热。“谱”为“嗦”之变音，口型同上一变音，对症为便结。“吽”字不变音。“敕”变音同前正音，但不是卷舌音，而是舌尖音，此音通天彻地排一切疾邪。（六字声音出时要柔和、中音，发声时间长效果就快一些。而前面所述三声发声法，声音要大一些）。

从上可见，六字真言，一字一音，各有所属，以声领气于人体相应部位，从头至脚。这既说明藏语的发声具有回旋、颤动等特点，在气功发声法上较其他语言有很大优势。同时也说明声气相结合，可成为一种有很高超声频率的混合气

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

流。这种混合气流不但速度更快，而且穿透性较强，并且从热到凉，从凉到热，增强了气的流动性。另外，这种混合气流密度较大，具有折射性，排出的浊气较多，相对地减少耗氧量（在给别人发放外气治疗时，可以避免过多消耗自己的体力）。这些都对治疗疾病有特殊的作用。因此，可以认为藏密气功发声法是一种声气结合、功效显著的特殊功法，它的特点显示了藏密气功的又一殊胜之处。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

第四部分

藏密气功修持方法

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

1. 结跏趺坐式功法*

结跏趺坐式功法是一种佛家功法。为阮印长先生编创。阮先生是一位佛学家和周易研究家，道号弥山法师、妙觉居士，曾著有《造化通》、《大学新义》等书，揉合佛、道、儒各家功法。先生练功数十年，功底深厚，以坐代卧，身体健实，功法细腻，造诣很深，广为传布。刘佩文先生于16岁从师学功两年，沿用师法，揣磨锻炼二十多年，深受其益，现年近花甲，健康程度不减二十多岁时。现将此功法介绍给气功爱好者。

这一功法以坐式为主，坐时将两足脚背搭于左右大腿上，谓之全跏趺坐。将左或右之一足加于左或右之一股上，谓之半跏趺坐。全跏趺坐又有所谓"吉祥坐"、"降魔坐"两种，先以右足搭左股，次以左足搭右股谓之"降魔坐"，反之为"吉祥坐"。全跏趺坐俗称"天盘坐"、"双盘坐"，这种坐法底盘巩固，上体虚灵，健身效果好，但难度较大，初学时不易上坐，片刻即感踝、膝关节酸疼，腿部麻木，对年老体弱者似不易掌握。为此，初学此功者先以"人盘坐"为宜，即两腿交叉成人字形的自然盘膝坐法，待习惯巩固后，即接练"地盘坐"，即以左腿搭于右腿或右腿搭于左腿上的半跏趺坐，俗称"单盘坐"。待有基础后，再练全跏趺坐，这一过程，需二至三年。

---

* 本功法非藏密功法，但属于佛家功法，且简便易行，故推荐给读者。
——编者。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

结全跏趺坐要求入坐后安、稳、定、固、泰山崩于前而色不变，美色耀于前而心不摇，镇定自如，坚持练功。思想上澄清杂念，高度集中，要求练功逐步达到三种境界：第一是“受气有本性，不为外物迁”；第二是“一念代万念，清明气如神”；第三是“逍遥于人外，蝉蜕出尘埃”，达到无色无相、无声无形的虚极静笃境界。此三种境界，详述如下。

这一功法在思想意境上首先的着眼处是“离欲”（即抛却自身的各种欲望），着重于内心烦恼杂念的调伏，使内心不系念于外境，不追逐于尘欲，不执着于人我，不计较于得失，达到内心高度的净化。在初步调心离欲的基础上，方可进一步练功。

练功的方法，首要是调摄身、息、心三事。调身，有正脚，跏是脚心，趺是脚背，全跏趺坐或半跏趺坐；安手，以左手掌置于右手掌之上，或相反。如十指相合，则谓之“法机一如”，表示练功者的意志。正身，身体平稳正直，舒适安和，克服紧张之感；正头颈，令鼻与脐相对，不偏不倚，不低不昂；正口眼，闭口闭目，舌舐上腭，不可用力。调息，不强调沿用佛家天台宗的“数、随、止、观、还、净”六妙法门，而要求做到呼吸轻微，似有似无，绵绵不断，若存若亡，不可有风声，不可有喘塞，不可有粗气。这三种息相，任存其一，即息不调，调息要宽放身体，呼吸随顺，息相绵绵，畅通无阻，则杂念不生，其心易定。调心，调伏乱思，令不生起，或系念鼻端，或系念脐中，使心不散乱，不昏沉，不掉举，系心一境，澄清杂念。练功循序渐进，一般通过三个阶段，由初级进入比较高级的程度，达到防病治疗，身强体健，延年益寿的效果。现分述于下：

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

A．受气有本性，不为外物迁

结半跏趺坐，正脚贴印，澄清思虑，行净水洗身法（旧名观音洒净法）。设想空中一股清净温水，居高淋下，从头顶至足心，自上而下，洗涤全身，配合呼气（吸气时可不经意），想全身所有疾病、烦恼、痛苦、污秽……均被净水从头到脚冲涤干净，如是重行三次。冲洗后有轻松、舒适、愉快、温暖四种感觉，接着系念于脐下二寸左右之气海、石门两穴间的区域（又云丹田），配合呼吸，呼气时意想气从丹田中心向腹腔前面缓缓扩冲，同时腹壁略外张，吸气时意想气从腹腔前面向背后收缩，同时腹壁略内收，如是柔、缓、细、匀地一呼一吸，一张一缩，意念与呼吸保持一致，这样一呼一吸谓之一"息"；使呼吸全任自然，无丝毫滞塞勉强之意，逐步地把呼吸调得深、长、静、实，即息之意想路径宜深，吸气时须略注力于收腹，凝神丹田，呼气时缓缓放松小腹，自觉气向腹周扩散，略有膨胀感；息之时间宜长，呼吸时宜内视丹田，缓纳细吐，持腹暖不寒，气润不燥，不拘不忽；息之姿式宜静，闭口敛鼻，缓静细匀，对镜呵气不留湿痕，羽毛近鼻不见微动；息之运力宜实，气聚丹田有充沛浩然之感，自觉上体虚灵，下体沉实，微微绵绵，有息如无。所谓"虚其心，实其腹"。守窍调息如达深、长、静、实，则心肾相交，阴阳自然调合，先天元气蒸发，古人谓之"胎息"。至此每一息相，自觉氤氲腾降，虽停闭口鼻，元气仍自然出入，且入无积聚，出无分散，体相松舒，豁然清静，全身有酥软美快之感。此后，元气逐步上升于大脑泥丸宫内，恍觉一股清灵之气直冲祖窍，耳目倏觉大放光明，回不同于平时。"胎息"发动之后，元气与呼吸相合相化，一呼

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

元气入丹田，一吸元气入脑海，一呼一吸形成了任、督循环，古称“小周天”。此谓之恢复先天元气之循环，功候纯熟之后，元气直达四肢百骸，周身关窍，一身上下，气机流畅，骨节疏通，无微不至，无孔不入，凡有疾病不适之处，均经元气之疏通修补，而逐步恢复健康。如此气运周身，循行不息，古谓“大周天”。为继练以下各种功法打下坚实基础。故这一步是“结跏趺坐功”中的第一步，是基础功夫，十分重要。

B．一念代万念，清明气如神

姿式仍为半跏趺坐，但上面的腿应尽量往左边或右边移动，过“悬中穴”(踝骨上三寸)，搭于大腿之上，为结全跏趺坐打基础。其余姿式同前述，趺坐后，行放松清静功。

(1) 白云盖顶法：设想高空一缕皎洁雪白的云彩，落头顶沿四周而下，将五官七窍全身笼罩封闭，逐步从上下左右向体内渗透，缩聚至脐下丹田处，凝成小气团，系念意守一会后，气团由丹田渐渐向四周扩散，充满全身四肢百骸，略停片刻，想此身洁白通明，晶莹透彻，丝毫无瑕，然后凝神敛气，纳于脐下丹田，蕴蓄谨密，一丝不漏，保持心静不散，气结不漫，精固不泄，内想不出，外想不入的内抑制状态，使神息相依，意气合一，息相深、长、静、实，四门收敛，凝注丹田，于是元气充融，有通任而贯督的循环感觉，持此境界，可达这一功法的要求，由此接练下列两种功法：

(2) 毛孔开合法：凝神意守，纳气归根于脐下丹田，吸气时意想元气从身体各部向丹田聚集凝结(丹田部位自然向内收合)，接着自然地作片刻闭气，随后进行呼气，同时意想元气自脐下丹田向全身各部扩散充盈(以不向头部扩散为

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

好，使头部保持虚灵），呼气后仍自然地稍闭气，久之，随着一呼一吸，似有阵阵暖气，均匀地向全身扩散，温柔松软，极为舒适。在此基础上，进一步心息调融，细听心音（心脏搏动的声音），一呼一吸与心音节律配合（或一呼一吸时各配合心音二至三次均可），呼气时意想元气透过全身冲起毛孔，吸气时意想全身毛孔纳自然清气透体归于丹田，全身毛孔随着心音的搏动，一张一合，一出一纳（这时呼吸只是轻微的意念活动），心息寂然宁静，气血鼓荡能闻，旧说谓之“久视长生法”。停练时可作气息归元法收功，即以丹田为中心从左到右、从小到大划三十六圈，又从大到小、从右到左划二十四圈，领气归于丹田。

（3）气透骨髓法：宁神固气于脐下丹田，将内气引至尾骨，沿脊柱提气至头顶百会穴，略停片刻，内视全身解剖骨骼，以意领气（配合呼气）从头顶由上至下沿骨髓中心缓慢地下行到达两足尖。然后以意领气从足尖端缓慢地沿原路线返回头顶，如此上下往返，使呼吸逐步加深加长，久练后气息深透骨髓，打通全身关窍，上下内外畅通无阻，可以消除隐患，大有益于健康。停功时，用平圆立柱收功法，即从头顶以意领气至脐下丹田中心，沿腹围部位，以丹田为中心点划圈为轴，上顶喉头，下达会阴，成一圆柱体，由左向右转五十次，反向也转五十次，转时似一圆柱在中宫转动，转完后意将此柱上下两端同时向中间挤压，化为一点，潜入脐下丹田，固守三息，即行停功。

这两种功法，能增长元气，使元气由淡到浓，由浅入深，达到气敛入骨的效果，为下一步内呼吸的高级功法打下基础。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

C. 逍遥于人外，蝉蜕出尘埃

姿式：结全跏趺坐式，两足掌朝天，悬顶钩腮，塞兑垂帘，凝神内观，双掌贴印，抱于脐下丹田之前，结成五心(头、两手心、两足心)朝天全跏趺坐式。

(1) 环抱明珠法：行放松清净诱导法后，凝神敛气于脐下丹田，使气息交融，呼吸极其微细。设想自身周围环抱一大蔚蓝色的大圆球，自身悬坐圆球的中心，蓝光四周环抱。此时百脉充和，一片光明，除有心音搏动及极其轻微呼吸外，别无他物，进入高度宁静境界。此时意想呼气时圆球上端的清气沿顶门直透中宫而达下端，吸气时圆球左右两边的清气向中宫挤合，一透一合，上下左右，通透无阻，轻灵飘逸，神虚体静，刹时眼前一片白光，与自身合而为一，片刻一个金光灿烂的火球，在眼前上下闪耀浮动，古人谓之"觉明"，这种现象，一般出现不长，有时忽隐忽现，有时出现较长，取决于练功境界的深度，但不应有意追求。如停练即以半圆式收功法(如前述)收功即可。

(2) 宝瓶住气法：姿式及松静诱导法同上述。练功时设想一轮皎洁的明月，高悬于头顶之上，照耀着自身清凉明净，顷刻化为五色光彩，凝成晶莹的甘露，从顶门灌入，直透自身中宫而达会阴，再分两股通到左右足心涌泉穴，想甘露所到之处，将一切疾病、痛苦、烦恼、忧郁彻底干净地从全身毛孔中排洗出去，全身干净、明彻、纯洁，一尘不染。此时，复想此甘露上从头顶下降，下从足尖回升，同时归至脐下丹田会合停住，将气吸入后，封住上下二口，使内气不外泄，外气不内透，停闭口鼻呼吸，能停久更好，至不能再忍耐时，只以鼻微微以意呼气，不可出净。此时设想脊柱中

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

有一导管，将余气慢慢地渗入管中，渐渐消失，不得外散。此功法要求较高，全凭丹田内呼吸，极为绵细，久之能达神清气静，虚灵无身，经久不息的高度境界。

停闭呼吸的锻炼法，必须循序渐进，初练时间不宜过长，练后如出现头昏感，应及时以"贯气法"纠正，久勤而行之，则气功之道，日渐领略殊深。

几点说明：

（1）结跏趺坐式功法（俗名双盘功），动作虽简，但要达到"五心朝天"的要求，必须由简到难，先把单跏趺式（俗名单盘，但腿的搭法要求上边的腿与下边的腿相搭处要过踝骨）坐好，循序渐进，不可一蹴而就。如遇练功后足麻，两膝酸痛，可自行于痛处施以按摩、叩打、点穴等手法，或双手攀紧膝盖，用力扣住，可缓解。久之，麻痛感消失，四肢如带，下坐后感到轻浮敏捷，有飞腾之感。

（2）以上功法既可依次而练，也有择其中一二种功法坚持练习。

（3）一般练功一、二月或更长时期，会出现口水增多，嗳气，腹鸣放屁，冷、热、麻、痒、轻、沉、胀、疼等现象，均属练功正常反应，不必恐惧，应随其自然。

（4）此功法亦可与行、站、卧姿式结合进行，意念、调息的方法可运用到这些姿式中去。其中"毛孔开合法"、"气透入骨法"、"环抱周阵法"、"宝瓶住气法"还可用于"慢步行功"。总之运用之妙，在乎一心。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

2. “阿字观”超觉记忆法

“阿字观”是一种激发潜在意识功能的冥想法(即闭目静思)。属于下三部瑜伽的净菩提心观(亦即有相瑜伽)。阿字乃一切音之最初，并周遍于一切音。阿字又为“内我”，代表佛教所说的阿赖耶识(第八识)。唐代诗人李商隐的诗：“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通”中的“灵犀”大约就是一种潜在意识功能。该法简便易行，任何人都可以作。

首先准备一幅挂图，长宽各四十公分，上画阿、莲、月，“阿”字为梵文。如下图：



将此图挂墙上，行者离此图约六十公分，调身为七支

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

坐(眼微开而不瞬，双眼守鼻端)，图的高低以行者观阿、莲、月在正中为宜。室内要安静、光线要柔和。

第一步：首先观清图上之阿(阿字放素色白光)、莲、月，历历分明。并随出入息念“阿”字。

第二步：于自身中观看阿字莲华月轮白耀分明。想自身本此阿字所产生，使阿字之光遍于全身。

第三步：观想面前之阿字入己身。身外月与身内月相合，自心与阿字莲华月轮共存于心中，同为一体。

第四步：观想宇宙本身成“阿”字，万象皆在其中。行者由此进入一个广大的世界，感到自己的呼吸与宇宙的呼吸相同，天地自然与行者融合为一体。最后使阿莲月恢复到原大小，静静地、慢慢地结束入定。

此观法观想人与宇宙直接相关，人沐浴在宇宙的灵气中。观想的次数越多，形象思维能力就越强；活化了大脑，记忆力亦大增，是一种效果颇佳的超觉记忆法。另有一些殊胜的功效，行者可自行体验到。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

3. 金刚数息法

金刚数息法为藏密气功的基础功法，也是修气脉初学之方法。此法行气调息，在后期密宗里又叫"风瑜伽"。宗喀巴的《密宗道次第广论》卷二十一说："诸息调和者，就三脉门一日夜有二万一千六百次息"。《西藏的瑜伽和秘密教义》上也说："西藏的上师和印度的上师，同样认为每昼夜二十四小时共呼吸二万一千六百次（一呼一吸为一次），即每小时九百次，每分钟十五次"。这和生理学上每分钟平均呼吸16—18次的说法很相近。

无上瑜伽常说身不动则脉不动，脉不动则气不动，气不动则心不动，其调身以不动为要。所以练功伊始先调身。练功姿势以坐式为主，根据各人身体的状况及静坐场所在环境、静坐的时间，采用法身座、报身座、化身座等坐式①，均以脊骨自然挺直为要。诸坐式中以七支坐用得最多，此式即佛家通用的跏趺坐，有七大要点，故称"七支坐"：(1)足跏趺坐；(2)等持印（二手相迭，左下右上，二大拇指贴食指根外侧，又名定印）置脐下；(3)脊直肩张；(4)颔压喉结；(5)舌舐上腭；以上五点能使诸脉相接，身安气住，谓之身寂。(6)语寂，先口吐浊气，次禁语不言，呼吸任其自然；(7)意寂，心不忆过去，不思未来，于现前内外境不起分别，亦不故意使心空无所有。

---

① 详见本书第89—90页。

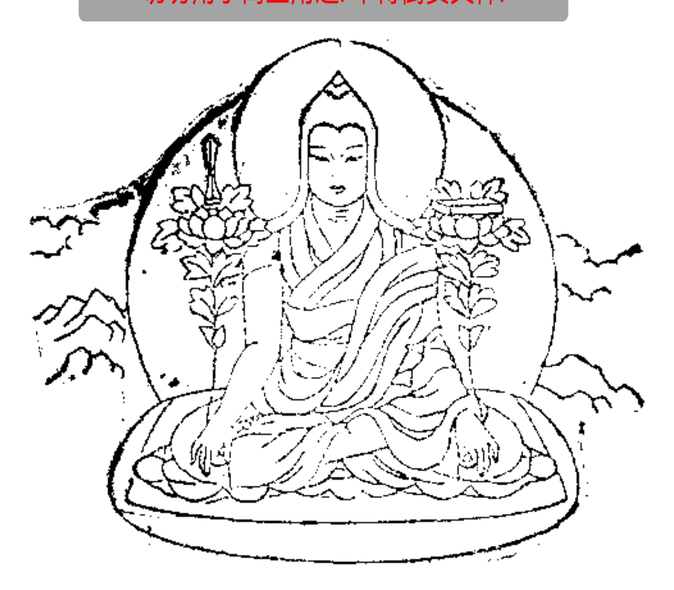
文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

此法有数、随、止、观、还、净六步。(1)数，即默数自己呼吸，从一至二万一千六百，若有错乱从头数起；(2)数息不乱后，转为观气出入，气入时观其从面前五尺吸入鼻中，经喉、心、脐、下抵会阴，遍行全身，呼时心随气从鼻孔出至面前五尺，还要观想两眉之间或鼻端或脐内有一大如豌豆、蓝灰色的气点，随气缓缓呼出，又随气吸入眉际、鼻端或脐中，修习多时，全身会感到非常清爽和安乐。谓之随息观。(3)随息纯熟后，进观吸入之气住于脐间，或遍住全身，谓之止。(4)修止熟练后，转观出入之气具有五色——红、黄、蓝、白、绿，不相杂乱，谓之观。(5)修观熟练，转观想两眉之间有一色极鲜白、大小如芥子的气点，又可在头上或身上其它各部分观想这个气点，集中注意力，久之，可以得到身体轻软、言语有力的利益。谓之还。(6)修还功深，呼吸渐趋细微深长，心空念寂，谓之净。

金刚数息法和显教六妙法门的"数"不同，大约有三点不同，(1)于一昼夜二万一千六百次息，分次而修；(2)气出入徐徐加长；(3)气息延长到相当的长度，身体感觉到安乐而"不觉内外行气，气能随处安住"。不过，《密宗道次第广论》卷二十一说："恒应于晨起，数风一千遍，是故风瑜伽，常应安住定。"因此，每天只要静坐数息一小时就可以了，不必一天数息到晚，而功效还是很大的。宗喀巴大师说："每于早晨数一千遍曾无间断，定能摧坏非时横死。"此话说明了风瑜伽可保健延年。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!



嗡阿吽班杂尔格日尔班麻斯地吽

（与金刚上师相应之信息码）

嗡达日以都达日以都日以娑哈

（绿度母信息码　吉祥、开慧、祛病，尤其适合妇女念诵）

嗡阿麻日阿尼租哇底依娑哈

（长寿信息码）

修习以下各功法者，当敬礼俱恩金刚上师，念诵与金刚上师相应之信息码，请求金刚上师外力加持。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

4. 无上瑜伽金刚乘气功修持法

本气功修持法为藏密气功中的基本功法。功效很快，也为修习藏密其他功法的重要基础功法。本法主要是利用藏密五大中的风大来练功。本功法主要修“气”、“脉”、“明点”。分修气和修脉、明点两步。初学者分步而修，不得一次全修。必须待第一步修习纯熟后，方可接修下步。否则无益反有害。

此功法应注意：子午二时（中午、晚上十一至一点）不能修，其他时间均可。但以早晨太阳初出时修为最佳。过饱、过饥时不能修（因过饱会使脉变硬，过饥会使脉变软）。身体疲乏、思想纷乱，或心神不宁烦躁时不能修。有烟之地不能修（因有烟则空气不净；修者也应戒烟，否则中脉不易开）。

先修“九节风”

七支坐入静，坐法同前。但两手——先将两拇指内收，用力各压于无名指之指根处，使体脉安定。以其余四指包压于拇指上，紧握双拳，将两拳掌心向上，分别置于同侧大腿之腹股沟。坐好后，排除杂念，于无念中作深呼吸21次。

第一步

(1) 右鼻三风：①身七支坐、双手握拳同前，以左手(右手不动)伸直食指，(其余四指仍握拳)并放于左膝盖上，随以该食指尖自左膝盖中点，顺沿左大腿及左胸侧作划一直线势而上提，直提于左乳头处为止。此时上臂须使与肩平。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

②随后即以上臂往下用力内挟、而击打自己左腋侧一下。打后即将手向正左方直伸而与肩平。（此时手指仍食指外伸、余四指握拳。拳眼向上）。

③随又曲肘内收（上臂不动），使食指尖成指左太阳穴之势。然后，即以该食指尖在自己左面侧，由上后方而向上前方作划一半圆圈之手势，划后即将食指尖压于左鼻孔上。压时掌心向外。

④随以对方鼻孔（即右鼻孔）缓缓用力排气三次，排时想排出之气均系病气、烦恼等所化之黑烟。

⑤排气后，仍以食指尖由左鼻孔沿左口角左胸乳及左大腿而下，在身上划一直线，随后左手即仍恢复原，将拳掌心向下压于大腿根部。

（2）左鼻三风：

同（1），仅手与鼻孔换另一侧。

（3）双鼻共同三风：

姿式同前，用双鼻孔同时排气三次。

第一步作完后，放松肌肉，双手松掌放于两膝盖上，稍作休息，即开始修第二步。

第二步

仍以"第一步"做完时的休息坐势，双手松十指，将掌轻放在两膝盖上。

（1）观想遍虚空中、有无量无边的五彩虹霓光彩气，犹如天虹，光明透亮，美艳非凡。随即以双鼻孔尽力缓缓吸该五彩气（红黄蓝白绿），吸时，边吸边用双手十指缓缓由膝盖沿两大腿上提而至腹股沟处止。提至该处后，两手即握拳作"七支坐"。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

（2）吸气饱满后，即吞口水一下，以口水将该所吸之彩气，压入腹内“丹田”，（即脐下四指处）此时即持气不放而静坐。持气时间，以能愈久愈好。但初学者、如不能久持，则不得勉强，应自己量力而行，强持当必大伤身体。

（3）如上持气、至自己不能再持，即须缓缓放气，放时应将口紧闭，缓缓放松两拳，伸直十指，将两手顺沿双腿下放，边下放边即缓缓放气，而观身内“黑气”，统由鼻及周身毛孔和十指指尖排出（不得由口放出）。又两手下放，以放至两膝盖顶为止。至该处时，两掌跟应紧压膝盖，而两掌心则上提中空，应使不著膝盖。同时并应用力伸直十指而放气。

（4）放气后、即放松全身肌肉，并松放口及舌、（即口唇不紧闭，舌不抵上腭，万缘放下。

一念不想，双手作定印，寂然不动，身心很任意随便，应如此静坐而修“大手印”（身寂、语寂、意寂）。静坐时间长短、由行者任意自定。

（5）以上第二步功法每次修习，至少应作七次或二十一次，做完后即放松肌肉，如狮子吼状，将两手臂伸直、松开十指，而将两手掌压放在两膝盖上，并张嘴出声吐气。而抖擞摇摆双肩及全身，作“狮子吼”摇抖数次。抖后，搓拭双手双拳及两足脸面等，以舒适全身。

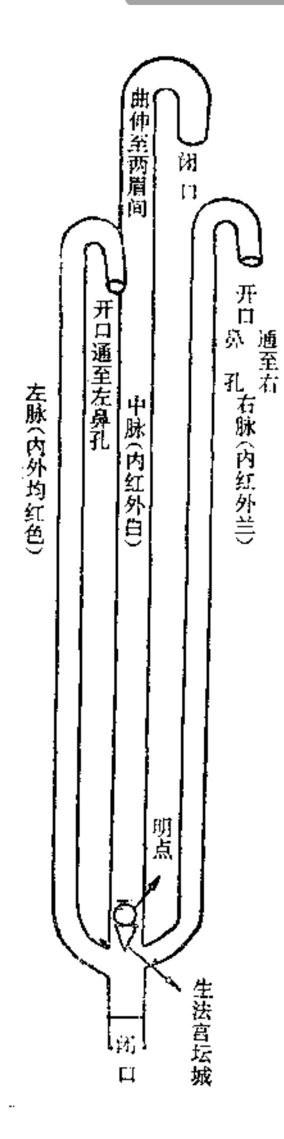
（6）搓拭后，略休息，即可结束下座。

应连续潜心修习、日不间断，至少应修三周，三周后如觉有：

①病痛减少能久坐而不觉厌倦、或身不觉疼痛。

②修时或修后、身心很觉轻安舒适，不思下座，而犹如

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!



再坐。

③持气功夫已能久长后，方可接修下步。否则，不能接修，而应更加努力潜修本步。本步如与下步"脉"和"明点"连合接修，则上述之(5)(6)两段"狮子吼"抖擞等，则改在第二步修完时再做，此处即不做。修习"运气"纯熟后，即可接修"脉"和"明点"。

后修"脉"和"明点"

此功法如单独修习，不与以上第一步修"气"一章合修，则应同前第一步修"气"章所述，作"七支坐"、"九节风"和修"大手印"至少三次，（多则七次、廿一次随便）如与上步接修、则此项动作，因上步内已做过，此处可不再做，以免重复，而直接即修以下各段。

(1) 观想三脉——"七支坐"而观自己身内脐下四指"丹田"处，出生有三脉（如本页图），皆平行直立向上直生，而直达于头部顶端，脉皆圆形透明、中空、放虹霓彩光，犹如三个虹霓灯管。其中间一脉，较左右两脉略

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

粗，约如拇指大，左右两脉则较细，约如小指大。三脉内壁，皆均为红色。外壁、则中脉为白色，左脉为红色，右脉为蓝色。三脉生至头顶后，则皆复又向前下方曲伸，计中脉伸至两眉中间为止。其顶口封闭不开，左右两脉分别伸至左右两鼻孔为止，其顶口乃开口不封，而直通两鼻孔。三脉底端、均相互连接，（在中脉末端之上、约距末端半寸高处相接。）形状见前页图。中脉底端、口封闭不开。左右两脉因与中脉相接，其口乃通中脉。

（2）观想明点：三脉观想清楚后，即观脉内之"明点"，观法如下：观脐下四指腹内三脉会合处之中脉腔内，有一火红色之平面三角形坛城（即生法宫）。坛内正燃着烈火，火光四射，红热非凡，光皆呈五彩色，光焰上射，直上中脉腔内。其光上有一颗极圆滑白色、轻浮易动、光明透亮之小圆球，大小约如豌豆，可任意自由在中脉腔内自由上下浮转滑动。（此圆滑小球、即系"明点"。行者必须观想极明白清楚。）

（3）修炼"明点"

身"七支坐"。

①观想遍虚空有无量无边之五彩虹霓光彩气，随用双鼻孔缓缓尽力吸该五彩气，气即循左右两脉而入中脉，当入中脉时，"明点"即被冲起上升直至眉间、随又下落，复落于"生法宫"原处，落后复又上升至眉间、并又再落原处，如是往返起落，在一次吸气后、应持气至少观想起落三次，多则更善。（初学者、如持气功夫不够，不能作观三次，则多少听便，绝不得勉强。又"明点"上下起落时，行者久修后，并可自觉可闻：有圆珠如在一铁筒内上下滚动，所出"沙落""沙落"之声。）

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

②如上至持气不能再持，而须放气之时，应即缓缓放气。放气方法同前第一步“运气”一节内所述。

③放气后，手作定印，万缘放下，一念不想，静坐修“大手印”(时间长短、由行者任意自定)。

④如上由吸气而持气炼“明点”、放气及“大手印”四项。各作一次，方合称为修炼“明点”一次。行者每座至少应修炼三次，多则七次，廿一次，或更多则更善。

⑤以上作完后，如须接修“金刚拳”，则即接修。如不接修、则作“狮子吼”抖擞，乃搓拭手足脸面，松舒肌肉、筋脉，随后方能下座，不可匆匆下座。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

5."金刚拳"

金刚拳又称金刚瑜伽母拳法，共三套，为"金刚瑜伽母三十六套法"内精要归纳而成，是该拳法之精华。**这三套拳法应在一口气内打完，绝不可中途吐气和吸气，否则，不但无益反而伤身体。所以，必须在上一个功法——无上瑜伽金刚乘气功修持法锻炼的基础上，确能持气久长时，方能接着打此全套金刚拳。**

第一套拳法：

（1）身"七支坐"，并吸五彩气（同上一个功法）。

（2）气吸足后，双手即仰掌并伸开十指向正、左右方伸直平举与肩平，呈"一"字形。

（3）以右手转向左方，以右掌拍击左手掌一下，击后，右手即作正在用力开拉弓箭状，以五手指用力缓缓由左向右沿左手臂及前胸而回缩（左手仍平举不动），待缩至右胸侧及右肩口时，右手即握拳（拇指在内，其余四指在外），并将右上臂用力下挟，击打右胸侧一下。

（4）击打后，右手即又伸开十指，向右方平举，仍恢复原"一"字形状。恢复后，随即改用左手以上项同样方式拍击掌及击打左胸侧各一下。

如上反复左右交互进行，应各作三次，作时，头及身均应正直，不得弯动。

此拳法的特点，快速，犹如射箭之迅速。

第二套拳法：

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

(1) 坐势同前。

(2) 两手握拳(拳式同上)向正前方直伸平举。(拳眼朝上，掌心向内)。

(3) 平举后，随即回缩两拳，以两拳眼用力击打胸口处(膻中穴两侧)一下，击后以两上臂用力下挟击打胸两侧一下。

(4) 击后，两手仍握拳向正前方平举，恢复原来平举时的方式。

如上应反复作三次，作时头、身应正直不弯动。

此拳法的特点：如鸟飞跃之迅速。

第三套拳法：

(1) 坐式同前。

(2) 两手握拳(拳式同前)，掌心向上，向左右方平举呈"一"字形。

(3) 曲右前臂(上臂不动)，以拳眼用力击打自己右肩一下。打后复原"一"字形。

(4) 左前臂作如上动作，然后复原。

如上应反复作三遍，作时头、身应正直不弯动。

此拳法的特点：大力威猛，打通四面八方的障碍。

三拳打完后，两手仍持拳在胸前作金刚持佛交抱状一下。然后将此交抱势，由内向外翻转。翻转后随即一面开始缓缓放气，一面即松拳伸直十指，迅速分开两手，将两手向前下方伸直。同时亦将两足松开，任意散坐。观周身"黑气"由十指指尖、全身毛孔及鼻中放出(不得用口放)。放松后，作"狮子吼"，抖擞全身，搓掌、脸和足，舒适筋肉，然后下座。

金刚拳之功效在于消除疾患、开解脉道，使脉道畅通、恬静。但一定要注意：**要一气打完此三套拳。**

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

6．修“宝瓶气”

后期密宗有五气之说，即上行气、下行气、遍行气、平住气和命根气。上行气与眼、耳、鼻、舌的动作有关，如果太盛就有头昏、口渴等疾病；下行气与大小便有关，如果不足，会发生便秘或两足笨重等病；遍行气与四肢动作有关，如不够，则发生手足拘挛发冷等病；平住气如不坚定，则有消化不良、遗精、失眠等症；命根气如不调整，就有生命的危险。调整的方法：如上行气太盛，则注意心或脐间，使气下降；下行气不足，可修瓶气，观两足使入中脉，或行拳法。把两足之气往上提升而住于脐间；遍行气发生了毛病，观想气息充满两手指尖和两足趾尖；平住气有问题则意守丹田；调整命根气的方法是要观想甘露充满心间，据说可以巩固命根气。不过，调整五气的主要目的是使五气入中脉，要使五气入中脉，虽有各种观想和辅行的拳法，而最基本的是“修瓶气”。修好了“瓶气”，五气进入中脉，也可使全身气息和血脉的运行都能充分地服从于中枢神经的指挥，适当得到调整，一切疾病自然就冰消瓦解了。

宝瓶气又译壶形气功。练功准备：坐、站都行。放松裤带、领口、袖口，不要戴帽子。坐式两拳可仰置于两胯之上。先入静，四大皆空；以鼻调息，调息以左鼻孔为主（左鼻孔呼吸量大一些）。

宝瓶气修四息：引息，于身前约十六指远处观想有灵息轮围，用两鼻孔将气轻缓吸入，务须饱满，充满肺腔，以至

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

肺部最下端。同时收缩腹部肌肉，令膈膜上提，并提肛，使上气下压，下气上提，二气会合于脐下四指处，气行如丘，又犹如瓶中水满；气满后让瓶气散遍于全身，充沛毛孔，此谓之满息。满息延长到相当的程度，可再吸入几口短息，使左右两肺及全身紧满、均衡，此名为均息。息满且均，保持勿泄至尽力能持之久，然后由两鼻孔先轻微和缓，随继略粗重，终乃一冲而出，如射箭然，全身毛孔也同时放出瓶气，曰射息。但应留住微少气息，勿使涓滴无存。

此法不论行住坐卧皆可行之，应令瓶气时常不散。若嫌右鼻孔进气多时，可左侧卧而调整。专修瓶气者应接修金刚瑜伽母拳，以使瓶气满而坚固。

修宝瓶气注意事项：

（1）最初学习切勿勉强，也不应用口呼吸，有烟、空气不好的地方不能修。

（2）子、午二时不修，其他时间均可。

（3）过饥、过饱时不可修。

（4）此法持气刚猛，适宜于修金刚数息法成就者练。修时要注意把气压在下面，勿使其上冲。否则，会发生头痛、牙痛等弊病。

宝瓶气功效：练功日久之后，气盛心寂，气渐入于中脉。脐下四指处生法宫（左、中、右三脉会合处）出现明点——红色光球，腹轮内甚感气行如丘，出现的明点渐而放大。以后可运用意念从腹轮经中脉，导引明点徐徐上行，通过喉轮而至顶门。最后涌出顶门，呈一红色光轮。此光轮乃身内明点，国外叫作尤拉场（Aura）。修持宝瓶气最能令人长寿。为了增加宝瓶气的效能，还可以加修"金刚诵"。修宝

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

瓶气成就后，练功者就可以此功法配合修持“大圆满”功法了。另外，修宝瓶气是炼“拙火定”的基础，如瓶气能修到四禅定，就会出现特异功能。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

7．“金刚诵”修法

金刚诵是无上瑜伽修炼气脉的主要方法。此法须观想中脉，随呼吸之入住出默念密咒，同时观想密咒梵字明白显见。藏密红、白、花、黄等教在修“金刚诵”的方法上各不相同。有根本气五种金刚诵与支分气五种金刚诵法。本书仅介绍一种。

修金刚诵的方法是：(1)入静，两手作印：二手相交，中、食指相交下压，持印于胸前，上举颅顶。先吐一次浊气。然后，吸气、持气(将所吸之气压于脐下四指处)。同时观想金刚上师额间有“嗡”字放白光，犹如水晶一样明亮，注入修持者顶轮(上额与前颅顶处)。最后将所持之气从鼻孔缓缓呼出。身体顿感无比清净，全身脉道也为之畅通。

(2)两手掌合，二手食指、无名指相交下压，结印于喉轮。先吐一次浊气，然后吸气、持气，同时观想金刚上师喉间有“阿”字放红光，犹如盛开的红莲花一样明耀注，入修持者喉轮。最后将所持之气从鼻孔缓缓呼出。顿感口中及出入气息皆清净。

(3)二指相合，仅小指及大拇指相持，其他三指相交下压，结印于心轮。先吐一次浊气，然后吸气，并将吸入之气压于脐下四指处(即左中右三脉交汇处的生法宫)，持气，同时观想金刚上师心中“吽”字放蓝光，犹如天空一样碧蓝清澈，注入修持者心轮。顿感心如明镜。接修下一步。

(4)手印不变，持气至不能停住时，由鼻孔缓缓呼出。同时

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

观想金刚上师心中出第二个蓝色“吽”字，此“吽”字快如射箭，入修持者心中。顿感“吽”字与修持者之心相合无二，清净自在，亦与金刚上师相应无二。

“嗡、阿、吽”金刚诵昼夜六时都可以修。坐、卧、行都可以修。唯坐时可修三密相应，即口诵、意想“嗡阿吽”，手作印。以达到音频、光谱、共振三通道的和协。

无上瑜伽修炼金刚诵等气功的目的在于锻炼以意识控制内气，使气进入中脉，达到心气不二，气从心使。（宝瓶气也有此功效）在不同程度上达到气从心使的人不但能以气攻病，祛疾健身延寿，而且能发放信息为人治病。若气入住于中脉，其时呼吸停顿，内气的运行也趋止息，最细风心便会自然显露。气常住于中脉者，细身机制发生质的改变，形成以中脉为轴心的高能心灵场。据说便会证得种种神通。

无上瑜伽也以修心为重。修心，实即自我心理锻炼。用意识调制粗心，自觉遵守一定的戒条：要尊敬金刚上师，对人要有慈心，不能轻视毁伤自己的身体，怀疑自性本清净，不议论其他气功、气功师或练功者如何，等。崇尚良好的道德品质是无上瑜伽调心的基本功，也是调身修气的必要前提，在此基础上，若修金刚诵等证见最细风心，就有了自主心理的可靠主人翁，能冷静地明察自己的粗细心理活动，使心地时常镇定轻松，这时只要守住最细风心，不令迷失，便是修心。修学藏密气功一定要循序渐进。必须先修金刚数息法、金刚乘气功修持法和宝瓶气，待中脉将开或已开后，才可进而修观想中脉的气功——金刚诵。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

8. 无上瑜伽通灵暖身法

修持瓶气，可以使身体发暖；修持金刚诵、宝瓶气有成就者也可使脐中拙火自然燃起。为了使暖火增长，就要修无上瑜伽通灵暖身法，又称"拙火定"、"忿怒母"。

《大乘要道密集》云："何为拙火定耶？答：拙火，猝暴之义。梵云赞捺哩，畲翻为拙也，即猝暴义。修习之人入拙火定，则发大暖气，生四种喜①，所见所闻皆觉大乐，起无分别智，于现身上获得大手印成就"。

修拙火定的方法很多。《大乘要道密集》上就举出10种，通常在瓶气的基础上观想脐下四指处，有像芥子或小豆那样大的火点，光炽极热；或者观想脐下四指处现细如马尾末端的短阿字，光炽热暖。这样观想一个时候，因为是在瓶气的基础上修习的，脐下会感觉暖不可忍。又稍稍巩固一个时候，从中脉向上提升，由脐轮以至于顶轮，周身就会发暖生乐，身心非常愉快，同时还能解脉结，溶化明点，使之遍满全身。这时，生理方面可能发生相当大的变化。据说最容易发生的现象是身常和暖，冬天不怕冷，消化力和记忆力都会增强。

迦举派的《恒河大手印直讲》云："于明点气脉诸要门，以多支分方便摄持心，……长命黑发相饱满如月，光彩焕发力大如狮子。"《密宗道次第广论》卷二十二也说："猛利烧熊

①即初喜、上喜、离喜和俱生喜。安乐觉受小为初喜，安乐觉受大为上喜，安乐成无念为离喜，触境觉受空乐无二为俱生喜。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

菩提心（即明点），系缚不堕，依此引生上降下固四喜证德，于此之后，当起天身。”可见其功效之大。

修持方法：（1）观外粗身空：修持者观自身形体如一红色空囊，乃至手指、脚趾的趾甲尖也无不中空，内无一物，犹如一个红色吹气鼓胀到极点（气球皮膜极薄）的气球，内外红色通明，初则观此红气球体积之大与自体身量相等，继观其渐渐增大：如房屋、如楼阁、如山，最终乃大至整个宇宙。整个宇宙皆被囊括无余之后，就专一心念，住于此观。若干时之后，再观想身体渐渐缩小，最后竟小至如一粒芝麻，然后甚至比一极小的芝麻粒还小。虽然其体积极小，但身体的内外及各个部分仍必须一一了了分明。之后，就专一此念，住此观又若干时。

（2）观内细身空：体如常人之大小。观体内已经修具之中脉道。上抵顶门，下抵密处。中脉红若沾润的丹（绘画颜料）之色，明亮如酥油之灯，直如芭蕉之干。空如纸卷之筒。脉管的粗细不超过箭杆。然后观中脉渐大，如棍、如柱、如房、如山，乃至全宇宙之万象皆可包罗于其中。与此同时，也应观自身渐渐大至无外，全身皆空。中枢的脉道，以至手指、足趾甲尖都充满、通畅。然后渐渐收小同（1）。而脉管则观至比一毫的百分之一还微小。以至观身内空细到“不能描、不能见、不能住。”

（3）观身拥护轮：七支坐。将体中陈息呼出尽，然后作法如宝瓶气。呼气出时，观想无数无量之五色（红、黄、蓝、白、绿）光芒，由一一毛孔向外放射，充满空中。吸气时，观想无数无量之五色光芒，由一一毛孔吸入体内，充满体中。此观五色光出入，各行七遍。然后观五色光芒变成

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

"吽"字,"吽"字呈五色,由一一毛孔随息出入于身体。也作七遍。然后观想这些呈五色之"吽"字一一变成无数无量五种身色的忿怒金刚(右手舞五钴金刚杵,左手当胸握拳,右脚稍蹉而立,现极忿怒可畏之相),小不过小芝麻粒。观此五色小金刚随呼吸由全身毛孔出入,七遍。最后观全身毛孔皆驻扎有此五色小金刚。个个面朝外立于毛孔,如同驻守护卫门户。至此,修持者得到保护。

(4)左右脉道观:于中脉两侧观有左右脉道,上自左右两鼻孔道入,上行入脑,分循中脉两侧下行,至脐下四指处与中脉汇合。观此左右两脉中空,先左脉,后右脉观有细小之红字珠,(左为十六颗,右为三十四颗)成一串,随呼吸出入,但出入只有两个口,出由鼻孔,入由密处。一心专注观左右两道红色字珠串,左右交替出入,同时以左右交替呼吸而相配合。这是筑渠之法,渠成才能流水。

(5)灵热观想:坐式和作法同于前九节风(但右鼻孔三呼吸时,不按左鼻孔,而是头从右转向左。左鼻孔呼吸时则相反)。要作三遍,二十七次呼吸。第一遍呼吸声极轻微,几乎听不见。第二遍的呼吸可听到声音,并同时扭动身体,使气息充满肺部。故此遍呼吸又名扭息。然后修宝瓶气四息法(详见前),其要领是:观想灵息入,曲颈前弯如铁钩,鼓胀胸腔如水壶,将息均匀全身紧持住,如弯满弓弦,射息而呼出,如同放箭。此四息法需配合得当,依次行之,方为完整的瑜伽息。否则,反有害处。接下来加重气力重作以上诸法。其功效主要是使气息连续不断、全身充满。灵息入体越多,灵热也就越容易发生。另外,脉道、脉轮可以充分摄入灵息中的灵力活素,呼吸出入又使体内外的灵力活素震荡加

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

剧、混合交融，身体摄入灵力活素的能力得到加强。以上为外灵热。

(6)内灵热：专注观想四轮，其轮如车轮或伞盖。复观中脉中空、红色、透明、直正。观想中脉脐下四指处有穆拉达啰轮(基本灵穴轮)，又观中脉上下端皆平头，靠近中脉两旁有细如小羊肠的左右脉道，又观三脉道并通于顶轮(又名千叶莲台)，然后观喉轮、心轮、脐轮，各轮的支脉数和仰俯见前第59页。各轮的小支脉要观其如伞盖的骨架形或车轮辐的形状，中脉为柄为轴。这些都要观想分明。

(7)半个"阿"字灵热观：此为调摄身心灵力的主要功夫，又名灵热发生主功。先于脐下四指三脉会合处，观想半个"阿"字，细如毫毛，长仅半指。色棕红，飘动，发出犹如风吹绳索的嘣嘣声，有热感。又于顶轮千叶莲台处之中心(中脉)内观想"涵"字，白色，如欲甘露之状。然后，作宝瓶气，摄灵力入左右脉，灵力下行膨胀由中脉底端鼓入，上触前面所观之细如毫毛的半个"阿"字，使半个"阿"字加粗，且炽热转为鲜明之红色。在此观想时，须以宝瓶气的均息法相应为辅。当呼息出时，同时须观想从中脉道中回出有蓝色"灵力流"，与息同出。又于保持住息时，观想由红色半个"阿"字——红菩提心明点化成火焰，半指长，上端尖锐，炽燃上烧(初观时光焰应向下，以免发生弊病)。此火焰如同中脉四特点：直、明、红、空。此火焰迅速转动，如纺锤不停地转。每吸气一次入体后，此火焰即上升半指(焰升，火不升，否则毛病百出)。经八息后，即升至脐轮处。又经十息，则由脐轮中脉分出之各个支脉道中皆充满灵热。又经十息，此灵热焰下降，令下体各部无不充满灵热，连足趾尖端

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

也皆贯到。又经十息，焰复上炽，达心轮，又经十息，达喉轮，又经十息达顶轮。又经十息入千叶莲台。千叶莲台处（顶轮处）之中脉道中之"涵"字（白菩提心明点），为灵热力所溶化，菩提"月液"乃滴降而下，渐得神牛降圣乳之妙境（半个"阿"字与"涵"字相合，阴阳相合而降甘露）。"月液"下滴周润顶轮各脉穴；又经十息周润喉轮各脉穴；又经十息，周润心轮各脉穴；又经十息，周润脐轮各脉穴；又经十息，全身上下无不周润，直至手指、足趾尖。此时自生极大快感，即"四喜"。此灵热乳露妙法，总共须作一百零八次呼吸。初修者一昼夜须作六次。嗣后，可减为四次，而住息所占的时间要渐轻加长。每日除睡、食等外，余时皆须常作而无间断。修行者自能免除疾病、衰老，及其他种种生理上的丧损。

此功法要在"定"字上下功夫，唯有在前面九节风、金刚诵、宝瓶气修炼有成就后，才能修习。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

9.“大圆满”功法

此功法梵名为“麻哈珊底瑜伽”，藏语称“佐巴钦波宁提”，又名“大圆满心髓”。“大圆满”为藏密宁玛派（红教）所独有，亦为宁玛派最高功法，其主要功法是彻却、脱噶。“大圆满”认为宇宙场能是机体场能的源泉，宇宙场能可以与人体场能进行能量交换；人可以调动宇宙场能，使机体内气保持平衡。所以，又称为外心部法。

练功时间的选择：修彻却四季时间不同，以早晨太阳刚升时（刚冒光，或刚冒头）为宜；若在傍晚，以在太阳偏落时（太阳下山时或夕阳已落晚霞满天时）为宜，以免日照强烈，损害眼睛。修脱噶的时间不限。

地点的选择：农村宜择山崖边、树林旁、田间、地头、草地亦可。若在城市，宜择阳台、屋顶、操场、公园，以免除噪音及其他音响的干扰，形成一个“一心不乱”的外界环境。

姿势：可分站功和坐功两种。站时要两腿自然分开，呈稍息姿势，两眼凝眸观日，忌穿紧口衣裤，以免对气的运行造成阻滞。若同时配合以宝瓶气法，可采取金刚座、象座、狮子座、仙人座等法（详见本书第89—90页）。站、坐均应放松裤带，以便行气，以免腹内存气过多，日久致疾。

（1）彻却法：主要以意领光，以白、红、蓝三种不同光色的字把宇宙能量场的光（即能量）引到头部，后遍及全身，增强自身能量场。修持前，首先要净心、调身。先修宝瓶气法，有一定定力后，再凝眸观日光。但时间要短。面向太

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

阳出入的方向。首先观出那个方向的空中有很多光点光圈闪闪发光（白、红、黄、蓝、绿色，白的多，绿的少），这就是外明点。观看明点分明后，再进而观想颅顶有白色放光的阿字从颅顶飞出，用意念将之推到所观看到的外明点（即宇宙明点）里去，与外明点融为一体，然后用意念将此字收回颅顶，可反复多次。（以上为第一个月的修习方法）。第二个月开始，仍运气凝眸观日，使空中出现圆光圈（光环），再观想眉间有放光的红色日阿字从眉间升起，与空中所观外明点相融，然后将该字收回眉间。第三个月，皆如前法，在观出圆光圈后，应观想吽字从鼻尖升起，此字为蓝色，频频放光，此字与外明点相融后收回鼻尖。

注意：①此功法最好在宝瓶气、金刚诵修炼有一定效果后再开始练；②炼此功法时，每天最好念一千遍以上"嗡阿吽"（金刚诵）；③三个月的练习时间，早晚须各作一次，实际上要练满六十次，下雨、阴天不能炼要扣除；④炼时应注意加强定力，持之以恒，对所观景物不持着，明了身心内外无差别。以光明力不断前进，从而融于宇宙信息场。

（2）脱噶法：站、坐均可，坐以金刚座、狮子座、象座、仙人座都可。时间不限，有太阳时可面对太阳光方向，与太阳错开30°角（或左或右或上或下）。不能直视伤眼。实练三年，每天两次。随功力加深可延长每天观的时间。

本法以观明点为主，脱噶即明点，所以又称观脱噶。分三步，一步有成效后，再修下一步，逐步修完。第一步：先观微明点、上下移动明点和小明点，以后观大明点、不动明点。所观明点有大明点套小明点，明点闪光似璎珞，有的似宝石项练。最后可观出空中有由五彩虹组成的光环，光环之

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

中大放光明。间有璎珞、项链围绕，形成一幅曼陀罗，此即宇宙能量辐射场。第二步：阴天观明点。第三步：或观烛光、灯光下的明点，或在黑夜观宇宙明点，或在月夜观月亮旁的明点。黑暗中观明点可看到犹如"江夏水灯明"似的美景。

修本法时仍要加强定力，须有宝瓶气配合运气观光。此法修习成就后可洞察微观世界和宏观世界。

前面在"修宝瓶气"一节中，曾讲到宝瓶气成就时，中脉出现明点——红色光球（即红菩提心），以意念通过中脉导引之徐徐上行，最后涌出顶门，再用意念力使此明点慢慢放大，呈一红色光轮。观脱噶观出宇宙能量辐射场后，就用意念将此红色光轮推入宇宙能量辐射场中。由此，内外明点相融合。而后，再以意念导引将宇宙能量辐射场中之明点（光轮）收回自身之顶轮。此一步功法即谓之"大圆满"。盖其意为此一步功法使人体进一步的大量的摄取了太阳等能量辐射场的能量，使修炼者于宇宙大自然相融无二，身心内外无差别，显现人所具有的本性和潜能，从而达到智慧充分圆满之境地。历史上许多修习"大圆满"有成就者，临终多现虹化奇迹。然此步功法必须在宝瓶气修习得最大成就后，并且修习彻却、脱噶有证量和成就后，在金刚上师加持下，方能修习。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

10・宗喀巴修止法

藏传佛教格鲁派(黄教)创建者宗喀巴(1357—1419年),是一位佛学渊博、著述等身的高僧。他继承印度、西藏佛教传统,以"止观"为佛教徒修学的中心,总摄一切禅定的宗要,在其《菩提道次第论》《菩提道次第略论》《密宗道次第论》等名著中,广引佛教有关禅定的多种经论及印度、西藏各派禅僧习禅的经验,根据自身修禅的体会,进行抉择辨析,系统论述了佛教显、密二宗修止观的法要,自成一家止观之学。

佛教徒所修坐禅,包括止、观两个方面,止,是梵语奢摩他(S′amatha)的意译,意为持续止心于一境而达心念寂定,《宝云经》释"奢摩他"为"心一境性"——心专注于一境。宗喀巴《菩提道次第广论》卷15说:"依定住心说名为止。"由专注一境而入静定的奢摩他,从现代气功学的角度看,无疑属气功中的静功一类。宗喀巴从修止的条件、次第、具体方法、掌握要点,到成就奢摩他的标准等各个方面,广引博证,条分缕述,提供了一套颇为精深的理论、方法,堪称中国古代气功学遗产中的瑰宝。

宗喀巴依印度佛教定学传统,以断五种过失、修八种对治为总摄修止的次第及要点。

(1) 初修"加行"时,以懈怠为主要过失,以欲求心等为对治。加行,指修止之前的必要准备,这是修止能否成功的前提。宗喀巴依弥勒《庄严经论》等所说,谓修止必先具足六

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

大资粮：①住随顺处，指安居于易得衣食、无猛兽冤家扰乱、不易滋生疾病、昼无多人夜静声寂之地，并有志趣相投的禅友相伴相助。②少欲，不追求吃穿、名利等。③知足，安于朴素恬淡的生活。④断诸杂务，专心修禅。⑤持戒，遵行佛教的道德轨范，不作杀盗淫妄等损人利己之事。⑥断除贪欲等不利于坐禅的求索忆念。

修止的加行中，由于对修禅有迫切的要求、追求，因而能积极自觉地精勤修习，不懈怠废堕，是修止成功的关键。若缺乏修禅的自觉性、希求心，就缺乏修止的资粮。即使修习，也必生懈怠，对此有四种对治法：①欲求心，指端正修禅的目的，产生欲求心。②精进心，策励奋发追求、勇毅不懈的意志。③信心，闻知修禅成就的例证，认识修禅的益处，加强对修禅的信心。④愿心，思察禅定对自他的利益而发修习成就的志愿。

宗喀巴强调修止须先端正目的，为利益自他、济度众生而修禅，固然出自宗教立场，但对一些为名利或争强斗胜而练气功的人来说，这也不无启发意义。

(2) 正修止时，失教授（专注之境及修禅之要）为大过失，应以“正念”对治。

止的正行，是系心专注一境，不令散乱忘失。修止之初，须善调身、调息，调身以跏趺坐式为主，调息以呼吸无声、不粗猛急滑为度，呼吸出入须达无所知觉，不加关照而自然涤细匀和。

佛教所说修止所缘之境，有不净观、慈悲观、缘起观、界分别观、数息观等“五门禅”，各适应一类人，如多贪欲者宜修不净观，多瞋怒者宜修慈悲观，多散乱者宜修数息观

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

等。宗喀巴据印度觉贤论师之说，把佛教显密二宗修止所缘之境分为内外二种。内缘有二：一观身，如显教观身不净(不净观)、数息，密宗观自身为“本尊”形；二观依身法，如显教观息，密宗观空点、光明、细相、喜乐等。外缘分平庸、殊胜二种，平庸者如草木石块等物，宗喀巴不赞同这种方法，而最提倡初修者从观殊胜之缘——佛相入门。观佛相时先把找好的画像、塑像，置于面前，将其形相牢记于心，然后闭目忆想，令其分明显观。初观者可先观想头面等一小部分，等这一部分观想明白，再观其余部分乃至全身，则易观成。宗喀巴强调初修者须专注一缘，切不可移换观想之境。若静坐时意识中观起的境相与所观境不同，万不可随之而转，应立即弃舍，系心于本来所观境。

修止时的最大过失是忘失所观境，此以“念”为对治诀要。宗喀巴解释“念”的涵义为“定知”，包括两个方面：一是于所缘境专注不散，明明白白，清清楚楚，此称“正念”；二是对心已散、未散、将散、不散等明白觉知，此谓“正知”。“定知”是入定的主要心理特征，若坐时心无定知，意识模糊，唯憨然而住，纵使其心澄静无波，因乏有力之正念，不能破除微细的“沉没”，不能叫作正定。即使不系心于有形相之境而修“无分别”，亦须忆念持心之要，先令心于境无分别，次令心住于无分别之念而不散乱，由此而入无分别的正定，亦始终未离“定知”。

(3) 心住定时，掉举、沉没为大过失，应以“正知”对治。

(4) 掉举、沉没生时，不即速断灭为大过失，应以“思”对治。定，梵语三摩地(Samadhi)，指心持续专注于一境而

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

不散动。当修禅者达到能于短时间内入定时，掉举、沉没则成为深入正定的大障。宗喀巴关于这一问题的论述，对气功学来说最有价值。他在《菩提道次第广论》卷15引《集论》释云："云何掉举？净相随转贪分所摄心不静相。"掉举，指因观想可爱之境而引起联想，属于贪爱一类障碍入定的杂念生起，此分粗细二种：粗掉举指忽生贪着希求外境之念，微细掉举指心中将出现亲友或所爱乐的声色等境。沉没，"谓心于所缘执持力缓或不极明。"如同入暗室而不能看清楚，此亦分粗细二种：粗沉没于所缘境中心虽未散动，但乏明了之力，只是澄静而已；微细沉没心虽明净，但对所缘境无定解力，略为低缓。沉没与昏沉不同，昏沉有如半睡眠，心无明净，沉没则心尚明净，只是于所缘境不太明了而已。掉举障心住一境，沉没障明了所缘，为深入正定的大障。掉举易知，沉没难觉，今修炼气功者，堕于沉没中而自以为入定者，大有其人。

宗喀巴说产生掉举、沉没二障的共因为：不善摄护眼耳鼻舌身意"六根门户"、饮食过多或不足、于初夜、后夜不修"觉寤定"，以及不知什么叫正定。产生掉举的特殊原因，有贪着外境、于所观境系心过猛、不专精修定等。产生沉没的特殊原因，有睡眠过多、心于所观境过于缓放、止观不均偏于修止、心不乐所观境、心过于内摄等。

宗喀巴强调，修禅时须时时提起正念，觉知沉、掉二障将生、已生、未生之相，这是防治沉、掉的诀要，谓之"正知"。若沉、掉已生，须立即断灭，"上者迎头遮止，中者才生寻灭，下者亦须生已不久即当断除。"若知而不断，堕于沉、掉中，久久成习，极难纠正，将无入定的希望。断除

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

沉、掉的要诀是“思”，即思察观照，断除舍弃，警策自心专注于所观境。若沉、掉厚重难治，长时不能断除，去而复来，应暂停修止，专修对治。掉举重时，当观可厌之境，以灭贪着之念。沉没重时，当思修定的利益、人生的积极意义，以振作自心，或思日月等光明，或以冷水洗脸，或起立“经行”(来回踱步)一段时间，待精神振作，再坐下修止。另有两种专治沉、掉的观想法，一为“风心与虚空相合瑜伽”，观想自己脐间有一犬如雀卵的白点，从顶门跃出，与虚空相合，心缘虚空，安住不动，此法专治沉没。二为数息强断掉举法，即摄心数呼吸，一呼一吸记一数，从一数到五，再从头数起，渐增至每次数十息、十五息、二十五息；或观上气白色，从鼻中吸入，渐向下压，同时将黄色的下气渐向上提，把上下二气压于脐间，令其相合，长久闭息不出，名“瓶气”。如此往复，则心渐静寂，掉举自灭。

《菩提道次第略论》卷6说，修止对应善于调节自心，令缓急适中，若用心失度，于所缘境系心过猛，易生掉举；若用心过于缓懈宽松，易生沉没。应细心调节，找到一个合宜适中的持心之度。每次修定的时间长短，应根据自己的定力而顺乎自然，初修者定力小，应时短数多，以免久坐心乱，下次不乐于修习。若定力大，有力对治沉、掉，可任其自然，长坐一时亦佳。有病时应专意治病，等病愈后再观修本所缘境，不宜带病勉强修止。

（5）已断微细沉、掉，能持续入定时，起心摄念则为过失，应以“舍”对治。舍，指放缓、放下其心，不故意策心思察观修，此所谓舍，并非舍弃前所观境，于所观境尚须明了专注，只是已达专注不散、明了不失的定境，不必再用心起

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

念观修而已。

关于修止入定的阶梯，宗喀巴据印度原著《六门教授习定论》等所说，分为九个“住心”，九住心分别由六种力而成就，分为四个“作意”(用意念)位。

①内住：由闻知修止法要的“听闻力”，安坐修止，摄心系缘，定然力小，散乱多，觉杂念从生不断，有如河流。

②续住：多次勤修，由“思惟力”提起正念，逐渐进步，能于短时专注所缘，心无散动。此时觉杂念如溪涧水，时隐时现。

以上二种住心，散乱多，定力小，须用力摄心，称为“力励运转作意位”。

③安住：由“忆念力”，时时忆念所缘境，定力渐增，于杂念生时能较快觉知，摄心还住于所缘。

④近住：由“忆念力”摄心，较前更进一步，于沉没、掉举生时，能即时觉知对治。

以上二种住心，渐能摄心不散，自觉心如潭中水，无风不起浪，然尚有被沉、掉风动而不澄静时，为对治沉掉而觉疲劳。

⑤调伏：能以“正知力”调伏沉、掉，摄心不动，较长久入定，尝受到入定的喜乐，而自然乐于修定。

⑥寂静：由“正知力”摄心入定，断灭厌修情绪，心更寂静。

⑦最极寂静：由“精进力”勤修，持续不懈，定力益增，自主情绪的能力增强，坐中能断除贪欲、忧戚、昏沉等。

从第三住心至此，坐中虽能持续入定，然定心尚有被沉、掉间断之时，故称“有间缺运转作意位”。

⑧专注一境：由“精进力”勤修不懈，能任意入定，虽尚偶起杂念，起已即灭。虽仍须策励其心，然沉、掉已不能为

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

障，定心恒常相续，沉、掉不能使之间断，故名"无间缺运转作意位"。

⑨等持：由不断勤修的"串习力"，定功纯熟，达不须作意摄心便能随意入定、恒久不动之境，名"无功用运转作意位"。

宗喀巴指出：修定者达第九等持心，能随意长时间入定，乃至行住坐卧皆能与定心相应，若未得"轻安"，仍属佛教所说最低层次的"欲界定"，尚未跨入"九次第定"的门坎，只名"奢摩他随顺作意"，而不得名为奢摩他。奢摩他属超出欲界定的"初禅未到地定"，有心一境性与轻安两大标准。轻安包括身心两个方面，心轻安指具自主心理的堪能性，能摆脱贪欲、瞋怒等不良情绪的纷扰，心不为境所动，在一切时中安定、愉快、坦然；得心轻安时，自然有能引发身轻安的风(气)生起，一般头顶先有似重而并无不适之感，渐渐气满溢全身，身体极为舒适、快乐、轻松，由此而心轻安更加增长。初得身心轻安时，因初尝前所未受的愉悦，内心激动踊跃，此后渐渐安定平稳，但轻安并不减退。宗喀巴所说能引发身轻安的风，大略相当于道教内丹学所说先天炁。修定者得身心轻安心一境性而成就"止"时，身心发生质变，得大利益、大受用，使人生幸福快乐，佛教谓之"现法乐住"。今日练气功者达到如此境地，不是一件容易的事。

宗喀巴认为：奢摩他是佛教显密各派修行者及佛教以外的一切修练者共同的必由之径。欲深入四禅八定等高深定境，得五神通、乃至得佛教所谓堪断烦恼的智慧，皆须以奢摩他为起码的基础。然而，奢摩他仅能得身心轻安，祛治疾病，仅修奢摩他并不能达到佛教所求超生死、出世间的目

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

的，欲达此目的，宗喀巴认为须在奢摩他定心的基础上修“观”——梵语名毗婆舍那(Vipaśana)，以佛教“无我”为中心的哲学观观照分析，才可能超越世间禅定境界而与宇宙的真实相应。修观虽亦包含有气功内容，但须以宗教哲学观为导首，牵涉到佛学的核心理论问题，宗喀巴在这方面的论述，为其著作中的精华所在。这一问题的主要方面超出了气功范围，所以不再赘述。

诸恶莫作，众善奉行。

愿修习者以此功德：

吉祥如意，圆满自在！

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!
[General Information]
书名=藏密气功
作者=中国气功科学研究会藏密气功研究会
页数=147
SS号=10094250